RENEE McGREGOR

ALIMENTAȚIA SPORTIVILOR AMATORI ŞI DE PERFORMANȚĂ

CUM SĂ OBȚII ENERGIA DE CARE AI NEVOIE ÎNAINTE, ÎN TIMPUL ŞI DUPĂ ANTRENAMENT

CITEŞTE sănătos

Renee McGregor

Alimentația sportivilor amatori

și de performanță

Cum să obții energia de care ai

nevoie înainte, în timpul și după

antrenament

Traducere din engleză de

Ianina Marinescu

Lifestyle Publishing

2017



COLECȚIE COORDONATĂ DE:

Constantin Dumitru



TRAINING FOOD

Get the Fuel You Need to Achieve Your Goals –

Before, During and After Exercise

Renee McGregor

First published in the UK and USA in 2015 by Nourish, an imprint of Watkins Media Ltd

www.nourishbooks.com

Lifestyle Publishing face parte

din Grupul Editorial Trei

O.P. 16, Ghișeul 1, C.P. 27-0490, București

Tel.: +4 021 300 60 90, Fax: +4 0732 25 20 20

e-mail: comenzi@edituratrei.ro

www.lifestylepublishing.ro

Editori: Silviu Dragomir, Vasile Dem. Zamfirescu, Magdalena Mărculescu
Director: Crina Drăghici

Redactor: Delia Anghelescu

Design: Alexe Popescu

Director producție: Cristian Claudiu Coban

DTP: Gabriela Chircea

Corectori: Rodica Petcu, Lorina Chițan

ISBN ePUB: 978-606-789-070-9

ISBN PDF: 978-606-789-071-6

ISBN Print: 978-606-856-687-0



Lectura digitală protejează mediul

Versiune digitală realizată de elefant.ro

Lui Andrew, Maya și Ella, pentru răbdarea de care au dat dovadă.

Cuvânt-înainte

Ca sportivă, caut mereu alte și alte moduri de a-mi îmbunătăți performanțele și așa am avut șansa s-o cunosc pe Renee McGregor.

Am început să lucrez cu Renee în 2010, pe când mă

pregăteam pentru Campionatul European de la Barcelona, după

ce ne-am împrietenit la un club local al alergătorilor.

Împărtășind aceeași pasiune pentru mâncarea bună și pentru alergare, prietenia s-a legat repede. De-a lungul anilor, am cunoscut mulți alți nutriționiști sportivi, dar am înțeles într-o clipă că ea este ce trebuie. Are cunoștințe incredibile și e foarte atentă la detalii în cercetările sale; înainte de a-ți răspunde la o întrebare, poți să fii sigur că a adunat toate informațiile disponibile. Planurile alimentare pe care le-a făcut pentru mine au fost concepute special pentru a se potrivi stilului de viață și necesităților mele, venind cu strategii practice privind mesele, gustările și nutriția participantului la competiții sportive, ajutându-mă să pun teoria în practică. Asta mi-a asigurat succesul la maraton și, mai recent, la ultramaraton.

Renee m-a ajutat să înțeleg că modul în care îi asigur organismului meu energia are o influență directă asupra antrenamentului și procesului de refacere. Personalizarea alimentației în funcție de sesiunile de antrenament m-a ajutat să particip asumat la atingerea obiectivelor de performanță. Să

știu exact ce și când anume să mănânc mi-a susținut cu adevărat nivelurile de energie și mi-a grăbit refacerea. De asemenea, am cooperat și pentru a crea un plan alimentar și de hidratare specific pentru fiecare dintre întrecerile majore la care am participat — de la maraton în condiții de căldură și umiditate extremă la ultramaraton montan la altitudini înalte

— din nou, cu rezultate excepționale. Planurile alimentare create de Renee sunt practice și realiste, iar asta m-a atras cel

mai mult. Ea îți oferă opțiuni alimentare reale și exemple despre cum ar trebui să arate mâncarea ta, ceea ce face să-ți fie mai ușor să-ți planifici

săptămâna: de neprețuit pentru viața aglomerată pe care o avem.

Pot afirma cu încredere că această carte este ideală pentru oricine caută să îmbunătățească modul în care se hrănește pentru a obține rezultate mai bune. Cartea pune la dispoziție recomandări practice, bazate pe dovezi științifice despre cum să-i asiguri organismului tău energia necesară pentru a obține cele mai bune rezultate la antrenamente, dar îți oferă și o mulțime de rețete delicioase.

Holly Rush

Alergătoare de cursă lungă, Marea Britanie

Introducere

Această carte este pentru sportivi de orice nivel, de elită sau în scopuri recreaționale, tineri sau nu, cu experiență sau care abia s-au apucat de sport. Este pentru aceia care doresc:

• Să atingă obiectivele sportive, fie că asta înseamnă timpi mai buni la semimaraton, trecerea liniei de sosire la primul triatlon, a deveni un jucător mai puternic de tenis sau a îmbunătăți timpii personali la înot.

• Să urmeze de un plan de antrenament, fără a renunța la modul în care își câștigă existența și la angajamentele familiale. Muncești, de exemplu, până târziu, dar tot e nevoie să te hrănești adecvat pentru a fi în formă a doua zi dimineață la ora de exerciții cu bicicleta de fitness sau ești un părinte ocupat care încearcă să-și potrivească ora de mers la sală înainte de a duce copiii la școală.

• Îmbogățirea cunoștințelor despre nutriție. Se prea poate să

știi, de exemplu, că e nevoie să mănânci carbohidrați pentru energie și proteine pentru refacere, dar să fie greu să înțelegi cum se traduce asta, de fapt, în alimentația propriu-zisă.

• Să fii mai încrezător pentru că știi că mănânci alimentele potrivite pentru a asigura energia necesară organismului în vederea unor antrenamente

intensive și a obținerii de performanțe în sportul ales.

Când s-a ivit oportunitatea de a scrie o carte despre alimentația sportivilor, cu rețete practice și informații despre nutriție bazate pe dovezi științifice, am fost încântată.

Informațiile despre nutriție sunt atât de multe, însă nu toate au la bază cercetări științifice. Ca dietetician autorizat și nutriționist sportiv, trebuie să mă asigur că recomandările pe care le fac au o bază științifică — respectiv că există suficiente

cercetări solide cu privire la acel subiect, astfel încât afirmațiile să fie credibile și corecte.

Indiferent cu cine lucrez, văd în asta o călătorie alături de cei cu care colaborez. Mai întâi, îi ajut pe sportivi să înțeleagă

fundamentele unei bune nutriții, apoi, prin recomandări practice, punem totul cap la cap ca să creăm un plan nutritiv care să li se potrivească. Exact asta le ofer aici și cititorilor — o carte practică, ușor de urmat, dar cu baze științifice despre nutriția sportivă ce poate fi personalizată în funcție de sportul individual practicat, alături de o serie de rețete delicioase și ușor de preparat.

Cum se folosește această carte

Motivul pentru care îmi place atât de mult ceea ce fac este acela că nicio zi nu seamănă cu alta și că lucrez cu sportivi de toate nivelurile și disciplinele. Treaba mea este să fac știință pe înțelesul tuturor. Prin analizarea celor mai recente studii și interpretarea lor sub formă de aplicații practice, creez rețete și planuri de nutriție potrivite tuturor tipurilor de buzunare și de stiluri de viață. În această carte am folosit aceeași abordare pas cu pas.

Capitolul 1 este un ghid practic despre ce anume să

mănânci, când să mănânci și cât de mult să mănânci. Aruncăm o privire și asupra modului în care organismul tău metabolizează mâncarea transformând-o în energie și a felului în care acesta se poate adapta pentru

a-ți pune la dispoziție energia necesară diferitelor niveluri de intensitate a antrenamentului.

Capitolul 2 intră și mai mult în detalii despre antrenament și despre opțiunile nutritive corecte dintre care să alegi când urmezi antrenamente de diferite intensități, astfel încât să ai doar de câștigat. În această secțiune sunt prezente și exemple de meniuri pe baza rețetelor din carte pentru a demonstra

practic cum să faci alegerile potrivite.

Capitolul 3 personalizează nutriția în funcție de sportul ales, acordând atenție necesităților energetice cerute de diversele competiții/distanțe. Din nou, am încercat să fac ca toate acestea să fie cât mai practice și mai ușor de aplicat, recurgând la exemple ale clienților cu care am lucrat.

Capitolul 4 subliniază importanța faptului de a păstra bine unsă mașinăria pe care o numim corp. Adesea, oamenii ignoră

lucrurile mărunte, negând că e ceva în neregulă, iar asta duce la complicații ulterioare. Acest capitol are grijă să treci prin întreaga listă mentală înainte să te apuci de un antrenament sau să te înscrii la o competiție, iar asta pentru a evita accidentările cu efecte pe termen lung, explicând și modul în care nutriția poate fi folosită pentru prevenirea accidentărilor și în recuperare.

Cartea este presărată și cu „casete cu informații“ și „casete cu date din studii“, precum și cu ponturi rapide care o fac agreabilă și practică, punându-ți, în același timp, la dispoziție un model actual și bazat pe dovezi științifice de nutriție sportivă.

Parcursul meu profesional

Nutriția — și nutriția sportivă în particular — este pasiunea vieții mele. A făcut parte din interesele mele de când eram tânără și m-a determinat să devin dietetician autorizat. După ce am lucrat timp de 10 ani pentru Sistemul Național de Sănătate (NHS), în principal în domeniul nutriției pediatrice, am simțit că e momentul pentru o schimbare.

Am fost dintotdeauna o persoană activă și sportivă și, înainte de a avea copii, am participat la întreceri precum cele cu bicicleta de la Londra și Brighton. Pentru a combina felul meu preferat de petrecere a timpului cu activitatea profesională, am făcut cursuri ca să devin dietetician și

nutriționist sportiv. Cu ajutorul soțului meu, un om uluitor care m-a susținut permanent, am lansat și propria mea afacere și marcă: Eat Well, Feel Fab[1]. Căci, până la urmă, asta este ceea ce mi-am dorit mereu — să-i ajut pe oameni să mănânce bine, fără

privațiuni sau pofte excesive, și să se simtă fabulos pentru tot restul vieții.

Am început să alerg alături de cei de la Team Bath Athletics Club și astfel am reușit să mă înscriu la Maratonul de la Londra.

M-am antrenat la greu și m-am folosit la maximum de cunoștințele mele de nutriție sportivă. Am fost studiul de caz ideal — mamă ocupată care participă la primul ei maraton. A venit și ziua întrecerii și a fost o experiență incredibilă. Am terminat în 3 ore și 17 minute, mult mai repede decât obiectivul meu de 3 ore și 30 de minute! De atunci am continuat să fiu propriul meu cobai, încercând pe mine teoriile și strategiile nutriționale. Anul trecut am încheiat primul meu ultramaraton (Classic Quarter, 70 km, zona de coastă Cornish), terminând între primele zece, urmat de apogeul carierei mele de alergătoare până în prezent, o întrecere de 7 zile, în mai multe etape, în Nepal, în care am urcat până la 5 162 m altitudine (Întrecerea Montană de la Manaslu).

La Team Bath Athletics Club avem privilegiul de a fi antrenați de Martin Rush, coordonatorul sportivilor de cursă

lungă din Anglia. Este căsătorit cu Holly Rush, alergătoare la maraton și ultramaraton; eu o sprijin cu toate cunoștințele mele despre nutriție când urmează să participe la principalele sale competiții, iar ea mă antrenează — este un aranjament excelent.

Mi-am luat diploma de nutriționist sportiv la Universitatea Bath cu puțin înainte de Jocurile Olimpice de la Londra și am lucrat cu echipa de gimnastică ritmică a Marii Britanii, echipa de volei a Marii Britanii și cu

sportivi individuali. A fost o perioadă interesantă, dar încărcată, căci fiecare sport necesită o

abordare diferită, în funcție de vârsta și experiența sportivilor, dar și de cerințele antrenamentului lor.

Așa că această carte se bazează pe experiența mea profesională ca nutriționist și pe experiențele mele personale ca alergătoare de cursă lungă, proaspăt convertită la ultramaraton. Și sper să te ajute să-ți atingi toate obiectivele sportive.

1 Mănâncă bine, simte-te fabulos (engl.). (*N.t.*)

Capitolul 1

Informații de bază despre energie

De la amator la olimpic

Se face atâta vâlvă în jurul nutriției sportive în prezent; știința evoluează și tot mai multe studii arată că nutriția joacă un rol important în obținerea de performanțe. Acest capitol te ajută să

înțelegi de ce un nivel adecvat de energie la antrenament este esențial pentru atingerea obiectivelor și optimizarea performanțelor. Fie că abia te-ai apucat de un sport, fie că ești un junior plin de energie și cu nevoi tot mai mari, fie un obișnuit al circuitelor de maraton, familiarizarea cu elementele de bază ale nutriției sportive poate să facă diferența în privința rezultatelor tale.

Probabil că știi deja câte ceva despre elementele unei bune nutriții — de exemplu, să mănânci carbohidrați pentru energie, proteine pentru refacere, grăsimi pentru absorbția principalelor substanțe nutritive, vitamine și minerale pentru un sistem imunitar sănătos. În acest capitol vom analiza în amănunt toți acești factori, explicând cum calitatea acestor substanțe nutritive și momentul ingestiei lor joacă un rol fundamental în nutriția sportivă. De asemenea, îți voi arăta cum un nivel adecvat de energie:

• Susține o refacere rapidă

• Optimizează hidratarea

• Te ajută să ajungi și să te menții la greutatea ideală

• Face să scadă riscul de îmbolnăviri și accidentări

În unele zile lucrez cu sportivi de elită, de nivel național, altele le petrec alături de juniori din echipele de talente în devenire. Uneori lucrez cu membrii unui club de fotbal, iar alteori cu persoane care fac sport în scop recreațional — de exemplu, cei pentru care sportul este un hobby, dar care adesea au un obiectiv în minte, cum ar fi un maraton sau un triatlon.

Indiferent cu cine lucrez, este o relație de colaborare care pornește de la principiile fundamentale ale unei bune nutriții.

De fapt, aceste principii ni se aplică tuturor, indiferent dacă

avem de gând să devenim sportivi sau nu. Ce este sigur e că, indiferent dacă ești amator sau olimpic, trebuie să pornești de la o solidă fundație nutritivă care să permită planurilor nutriționale mai detaliate să-și facă efectul. Asta te face mai puternic, să fii în formă și mai capabil să-ți atingi obiectivele de performanță.

Înainte de a continua lectura...

Când lucrezi în domeniul nutriției sportive e normal să

calculezi necesarul nutritiv al fiecărui macronutrient ca să te asiguri că sunt îndeplinite nevoile energetice pentru antrenament. Acestea sunt transformate în funcție de greutatea ta în kilograme, de aceea, în carte, voi face referire la grame de substanțe nutritive pe kilogram de greutate corporală sau, așa cum le vei vedea prezentate: „g/kg GC“. Astfel, un foarte bun punct de pornire este să-ți cunoști greutatea în kilograme.

Ce este specific nutriției sportive

Diferența principală între a mânca sănătos și nutriția sportivă

este atenția la detalii și nuanțarea aportului de substanțe nutritive. Când mănânci sănătos, scopul final este o stare de sănătate pe termen lung și eliminarea riscurilor de boală, prin menținerea unui echilibru astfel încât mâncarea să continue să

fie o plăcere. Nutriția sportivă în schimb, deși se bazează într-o anumită măsură pe îndrumările unei alimentații sănătoase, vizează performanța. Aceasta ține de a da tot ce ai mai bun la antrenamente, fie că asta înseamnă să alergi timp de 45 de minute de trei ori pe săptămână sau să te antrenezi pentru a concura la triatlon. Selectarea unor opțiuni nutritive adecvate care să se potrivească specific nu doar sportului practicat, ci și intensității acelei activități sportive în cadrul antrenamentelor te ajută:

1. Să îți înzestrezi organismul cu o cantitate și un tip adecvate de energie pentru satisfacerea necesităților de antrenament, ceea ce permite să-ți exersezi cele mai bune abilități pe care le ai

2. Să faci alegerile corecte după antrenament, ceea ce-i permite organismului să se adapteze antrenamentului și să sporească gradul de intensitate conform sportului practicat

Despre toate astea vom vorbi mai amănunțit în Capitolul 2, când vom discuta diversele niveluri de intensitate a antrenamentului, și în Capitolul 3, când vom vorbi despre fiecare sport în parte.

Esențiale pentru o bună nutriție sportivă sunt pregătirea și organizarea; în mod fundamental, pentru a-ți atinge obiectivul, trebuie să-ți personalizezi nutriția în funcție de sesiunile de antrenament. Și nu e vorba doar de energia încorporată și consumată. Am pierdut socoteala numărului de sportivi care credeau că pot să mănânce alimente sărace în substanțe nutritive și să compenseze prin numărul de antrenamente practicate. Se prea poate să-și mențină greutatea și să aibă

energie pentru a se antrena, dar nu înțeleg nevoile de adaptare a organismului (vezi p. 130). Deci ce anume ar trebui să

înțeleagă? Într-o anumită măsură, asta depinde de sportul ales,

dar, în general, este vorba de a câștiga:

• Creșterea forței și a masei musculare;

• Performanțe mai bune în sportul practicat;

• O bună desfășurare a antrenamentelor, pentru că fiecare sesiune se desfășoară la capacitatea maximă;

• Tipare normale de somn, o stare de spirit bună și un nivel ridicat de energie.

Doar prin asigurarea nevoilor energetice poți reuși să

efectuezi toate antrenamentele, dar se poate să nu vezi niciun fel de îmbunătățiri concrete ale antrenamentelor zilnice și ale performanțelor, în general.

Cum să te hrănești pentru antrenament

Și atunci ce fel de mâncare trebuie să mănânci înainte de antrenament? Reține că antrenamentul este stimulul care le transmite mușchilor tăi mesajul de a lucra la un anumit nivel.

Pentru ca acest stimul să fie eficient, trebuie să te hrănești adecvat. Cu ce anume te hrănești înainte de antrenament depinde foarte mult de tipul de antrenament și de intensitatea acestuia.

Asemenea celor mai mulți oameni, probabil că mănânci carbohidrați înainte, ca să-ți dea energie. Cu toate astea, te-ai întrebat vreodată de câți carbohidrați ai cu adevărat nevoie ca să alergi, de exemplu, 45 de minute? Ai face o alegere diferită

dacă ar fi să ieși să alergi intensiv 45 de minute sau dacă ar fi doar alergare ușoară, ca o ieșire socială cu niște prieteni la alergat? Adevărul este că ai avea nevoie de mult mai puțini carbohidrați, poate chiar deloc dacă doar ieși să alergi puțin, dar fără carbohidrați corpul tău s-ar chinui să mențină un nivel ridicat de intensitate pentru 45 de minute de alergare în forță.

Carbohidrații sunt depozitați în musculatură și în ficat sub formă de glicogen (vezi p. 22), iar când organismul dă semnale

că are nevoie de energie, de exemplu în timpul unor exerciții fizice, acest glicogen este convertit în glucoză și transportat către musculatură pentru a asigura un anumit nivel de activare.

Chiar dacă organismul poate să obțină energie și din depozitele de grăsimi, procesul de transformare a grăsimilor în glucoză

durează prea mult și deci nu poate să susțină niște exerciții fizice de intensitate ridicată. De aceea e atât de important să îți alimentezi organismul cu carbohidrați înainte de o sesiune de antrenament dificil.

Ce se întâmplă dacă, de exemplu, mănânci un castron cu fulgi de ovăz și apoi ieși la o alergare ușoară cu prietenii?

Organismul va continua să se folosească de carbohidrații din fulgii de ovăz, căci este cea mai disponibilă sursă de energie. Și atunci ce-i așa de rău în asta, ai putea întreba. Păi mai nimic, dacă nu dorești să slăbești sau să ajungi să folosești grăsimile ca primă sursă de energie (vezi p. 109–110).

Pentru a folosi grăsimi pe post de energie e nevoie să faci exerciții de intensitate moderată sau scăzută (vom vorbi mai amănunțit despre intensitate în Capitolul 2), întrucât un astfel de nivel de activare este suficient de scăzut pentru a-i da corpului timpul necesar ca să-și obțină energia de care are nevoie din depozitele de grăsime. Așa că, dacă ai câteva kilograme în plus pe care vrei să le remodelezi sau dacă vrei să

fii ceva mai slab, acest tip de antrenament poate să fie util doar dacă îl efectuezi pe stomacul gol sau dacă ai grijă ca masa ta anterioară să nu conțină carbohidrați.

Unii dintre sportivii mei, în special cei de cursă lungă, încearcă să se folosească de grăsimi ca primă sursă de energie

— asta înseamnă ca organismul lor să devină mai eficient folosindu-se de grăsimi pentru energie, astfel încât, în participările la evenimente sportive

de anduranță care durează

mai mult de două ore, cum sunt maratonul, triatlonul sau ciclismul, să economisească depozitele de glicogen. Așa că,

atunci când te gândești cum să te hrănești pentru antrenament, principalele întrebări pe care trebuie să ți le pui sunt: 1. Ce fel de tip de antrenament urmează să fie? De intensitate ridicată, medie sau scăzută?

2. Cât de mult va dura această sesiune de antrenament?

Răspunsul la aceste întrebări te ajută să alegi sursa adecvată de energie și dimensiunile corecte ale porțiilor.

Carbohidrații

Majoritatea celor care practică un sport cunosc necesitatea de a consuma carbohidrați pentru energie atunci când urmează să

facă un antrenament. Într-adevăr, când te uiți la instrumentele de promovare a unei vieți sănătoase, cum sunt „Farfuria cu bunătăți“ sau „Piramida alimentelor“, componenta glucidică

ocupă o proporție mare. Dar reușim de fiecare dată să creăm echilibrul perfect? Pentru a putea răspunde la această

întrebare, trebuie să cunoaștem diferența dintre tipurile de carbohidrați, căci unii sunt mai buni decât alții.

În termeni generici, necesarul de carbohidrați depinde de nivelul de activitate; carbohidrații sunt sursa principală de energie pentru exercițiile fizice, căci sunt descompuși în glucoză și utilizați de organism pentru generarea de energie.

Carbohidrații sunt depozitați sub formă de glicogen în ficat și în mușchi. În mușchi sunt sursa cea mai disponibilă, eliberându-se energie mai rapid decât din alte surse. Cu toate acestea, posibilitățile de depozitare sunt limitate. Dacă mușchii nu pot susține energia necesară, asta duce la

oboseală, rezultate slabe și probabil și la scăderea imunității, existând un risc mai mare de îmbolnăvire.

Prin urmare, dacă practici orice fel de sport, e foarte important să-ți planifici ingestia de carbohidrați în apropierea sesiunilor de antrenament; cantitatea necesară depinde de frecvența, durata și intensitatea antrenamentului. Astfel, în

zilele în care urmează o sesiune de antrenament de mare intensitate ai nevoie de mai mulți carbohidrați decât în alte zile, iar în zilele cu antrenament de intensitate mai scăzută vei avea nevoie de mai puțini. Toate acestea sunt rezumate în tabelul de la p. 25 și sunt discutate în amănunt în Capitolul 2.

Pentru a-ți putea satisface nevoile, e important să înțelegi diferența dintre tipurile disponibile de carbohidrați. De-a lungul anilor, carbohidrații au fost clasificați în multe feluri; cele mai comune tipuri sunt simpli și complecși, dar se poate să

fii familiarizat cu tipurile cu index glicemic mare și index glicemic mic. Indicele glicemic este o clasificare a alimentelor care conțin carbohidrați în funcție de efectul generic asupra nivelului de glucoză din sânge. Alimentele cu absorbție lentă au un indice glicemic mic, iar cele care se absorb mai repede au un indice glicemic mai mare. De curând, nutriționiștii sportivi au început să folosească termenii de „dens nutritiv“, „slab nutritiv“

sau „bogat în grăsimi“ pentru a defini tipurile de carbohidrați.

Carbohidrații dens nutritivi sunt opțiuni alimentare care îți asigură glucide, precum și alte substanțe nutritive; exemple sunt pâinea, fructele și lactatele. Carbohidrații slab nutritivi îți oferă glucide, dar nu și alte substanțe nutritive utile; printre exemple sunt băuturile energizante și zahărul. Variantele bogate în grăsimi îți oferă glucide, dar și un procent ridicat de grăsimi, iar aceste alimente trebuie consumate în cantități minime; exemplele sunt ciocolata și produsele de patiserie. Iată-le rezumate în tabelul de mai jos:

Tabel 1.1. Tipuri de carbohidrați

Categorie

Descriere

Exemple

Uz sportiv

Carbohidrați

Alimente și

Pâine, cereale și semințe

Produse de zi cu zi ce

dens

lichide care sunt

integrale (ovăz, paste,

trebuie să alcătuiască

nutritivi

surse bogate de orez), fructe, amidonoase baza alimentației unui alte substanțe

(cartofi, dovleac),

sportiv. Ajută la

nutritive:

leguminoase (linte,

îndeplinirea altor

proteine,

fasole, mazăre, alune),

nevoi nutritive, de

vitamine, fibre și

lactate degresate (lapte,

tipul grăsimi bune,

antioxidanți, în

iaurt).

proteine, vitamine și

plus față de

minerale.

carbohidrați.

Carbohidrați

Alimente și

Toate zaharurile

Nu trebuie să însemne

slab

lichide ce conțin (dextroză, sucroză, sirop

mare parte din

nutritivi

carbohidrați, dar de agave, miere, melasă), alimentația zilnică, dar cantități minime

băuturi răcoritoare,

pot reprezenta o sursă

sau inexistente

băuturi energizante,

compactă de

din alte substanțe

acadele, geluri

carbohidrați în

nutritive.

energizante, băuturi

apropierea

sportive, siropuri și orice

antrenamentului.

tip de pâine albă.

Carbohidrați

Alimente care

Produse de patiserie,

Alimente ocazionale,

bogați în

conțin

chipsuri, sărățele și

cel mai bine să nu fie

grăsimi

carbohidrați, dar

ciocolată.

consumate în

și foarte multe

apropierea

grăsimi.

antrenamentului.

E dificil de cuantificat procentul de carbohidrați din alimentația totală și, de aceea, indiferent cu cine lucrez, fie un sportiv de elită sau unul de agrement, mă folosesc de recomandările din tabelul de mai jos. Cu toate acestea, reține că

acestea sunt niște cifre aproximative, variind de la individ la individ. În plus, se mai face și o diferențiere pe gen: femeile, în general, folosesc o cantitate mult mai mică de carbohidrați. De exemplu, dacă un bărbat și o femeie stau la birou și lucrează

toată ziua, bărbatul va folosi un procent mult mai mare de carbohidrați pentru energie decât femeia, care va folosi mai multă grăsime ca sursă de energie. Din acest motiv, necesarul femeilor tinde să fie cu 10-15% mai scăzut.

Tabel 1.2. Necesarul de carbohidrați în funcție de intensitatea antrenamentului

Intensitatea

Situație

Nivel de

Nivel de

exercițiilor

carbohidrați carbohidrați

pentru

pentru

bărbați

femei

Ușoară

Activități de intensitate slabă sau ce țin

3-5 g/kg GC

2-4 g/kg GC

de aptitudini ca trasul cu arcul, tirul,

Pilates (sau sub trei ori pe săptămână)

Moderată

Program de exerciții fizice moderate

5-7 g/kg GC

3-5 g/kg GC

(cam 1 oră pe zi)

Ridicată

Exerciții de anduranță (cu intensitate

6-10 g/kg GC

5-7 g/kg GC

moderată și ridicată, 1-3 ore pe zi)

Foarte

Angajamente extreme (exerciții fizice

8-12 g/kg GC

8 g/kg GC

ridicată

de intensitate moderată și ridicată, 4-5

ore pe zi)

Astfel, pentru cei mai mulți adulți, moderat de activi, având 60 kg cărora le place să alerge ușor 30-45 de minute de trei ori pe săptămână, asta înseamnă 3 g x 60 = 180 g de carbohidrați pe zi. Recomand ca acest necesar să fie asigurat exclusiv din alimente dense nutritiv (vezi Tabelul 1.1, p. 24). Chiar și în cadrul acestei grupe, anumite alimente sunt mai bune, căci asigură mai mulți carbohidrați. De exemplu, 100 g de ovăz îți oferă 60 g de carbohidrați, iar 100 g de dovleac îți oferă doar 20

g de carbohidrați, așa că vei avea nevoie să mănânci 300 g de dovleac pentru a obține 60 g de carbohidrați. Iată și alte câteva exemple:

• 100 g de pâine de ovăz integral îți oferă 60 g de carbohidrați

• 100 g de paste integrale îți oferă 75 g de carbohidrați

• 100 g de sfeclă îți oferă 20 g de carbohidrați

• 100 g de mango îți oferă 20 g de carbohidrați

• 1 banană îți oferă 25 g de carbohidrați

• 400 g de năut la conservă, scurs, îți oferă 39 g de carbohidrați

Prin urmare, folosind mai multe legume și fructe ca surse de carbohidrați, dozele permise sunt mai mari.

Într-unul dintre exemplele mele preferate despre tipurile diferite de carbohidrați, compar jeleurile cu cartofii dulci. Zece jeleuri îți oferă 60 g de carbohidrați, iar 300 g de cartof dulce

sau șase morcovi mari îți oferă aceeași cantitate. E evident care variantă e mai sățioasă. Acest exemplu mai demonstrează și cât e de ușor să consumăm în exces carbohidrați simpli — cei mai mulți oameni rad rapid o pungă de 190 g de jeleuri, care le oferă în jur de 152 g de carbohidrați, dar ar putea ei să consume echivalentul acestora sub formă de cartofi dulci sau morcovi la o singură masă?

Acestea fiind zise, în anumite situații de antrenament, se poate ca jeleurile să fie sursa de energie preferabilă. De exemplu, te antrenezi pentru triatlon și efectuezi partea de ciclism și alergare, care urmează să dureze 90 de minute.

Alimentându-te cu carbohidrați dens nutritivi, ca pastele, chiflele sau ovăzul, vei fi obținut niște depozite de glicogen foarte bune. Totuși, aceste depozite tind să te țină doar undeva între 60 și 90 de minute, în funcție de intensitatea antrenamentului. Așa că e util să-ți îmbogățești depozitele cu alimente din grupa slab nutritivă. Și aici sunt foarte bune produse ca jeleurile, fructele uscate, băuturile energizante, pâinea albă cu gem și gelurile energizante. În Capitolul 3 vom vorbi mai detaliat despre ele. Imediat după încheierea sesiunii de antrenament e nevoie de refacerea depozitelor, iar acesta e momentul ideal să consumi lapte cu arome, bogat în carbohidrați.

Așa că reține: ca sportiv, e important să consumi carbohidrați care să asigure energia necesară sesiunilor tale de antrenament. Cu toate acestea, e esențial să alegi tipul potrivit de carbohidrați, la momentul potrivit și în cantitățile potrivite.

Ne vom ocupa de asta mai departe în acest capitol.

ADEVĂRAT SAU FALS: Carbohidrații îngrașă?

În ultimii ani au apărut tot felul de mesaje amestecate și derutante despre carbohidrați, multă lume ajungând să creadă că aceștia sunt cauza primă a îngrășării în lumea occidentală. Dar cum se poate asta când 1 g de carbohidrați puri au numai 3,87 calorii?

În termeni simpliști, carbohidrații reprezintă energia pe care organismul nostru o folosește cel mai ușor. Astfel, dacă se poate, organismul se va folosi de carbohidrați ca sursă de energie, fie că e vorba de un antrenament de mare intensitate, de o oră de făcut curat în casă sau de o zi întreagă de stat în fața calculatorului. Odată epuizată această

energie din carbohidrați, organismul își va îndrepta atenția către depozitele de grăsimi pentru a continua să consume energie.

Confuzia apare atunci când ingerezi mai multe calorii decât are nevoie organismul tău, căci orice exces este depozitat sub formă de grăsime, indiferent dacă acest exces provine de la carbohidrați, proteine sau grăsimi. E foarte ușor să consumi carbohidrați în exces, mai ales dacă sunt în variante non-dense nutritiv, cum sunt băuturile și dulciurile, dar și atunci când sunt asociați cu grăsimile ca în cazul produselor de patiserie.

Chiar dacă grăsimea are un număr mai mare de calorii per gram de mâncare, în general, alimentele care conțin un procentaj ridicat de grăsimi, precum brânzeturile, anumite tipuri de carne, peștii grași și uleiul de măsline tind să te facă să te simți sătul mai mult timp. Grăsimea are un tranzit mai lent prin intestine, astfel că încetinește și absorbția alimentelor pe parcursul digestiei. Proteinele au un nivel energetic similar cu carbohidrații per gram de aliment, dar alimentele bogate în proteine, ca puiul, iaurtul grecesc degresat și peștele, sunt mai dificil de descompus, prin

urmare te fac să te simți sătul mai mult timp. Acesta este adevăratul motiv pentru care diete precum dieta Atkins sau dieta paleolitică au efect asupra kilogramelor în plus. Dieta Atkins a fost concepută de către Robert Atkins și este predominant o dietă cu conținut scăzut de carbohidrați, ce susține aportul de alimente bogate în grăsimi și proteine, printre care smântână, unt și carne. Dieta paleolitică permite anumiți carbohidrați cum sunt cartofii dulci și cartofii, dar restricționează consumul de cereale integrale, lactate și zahăr. Prin urmare, predomină carnea bogată în proteine și peștele cu legume.

Atunci când elimini grupe de alimente din orice regim, restricționezi și aportul general de energie, mai ales dacă acele alimente sunt dificil de înlocuit în cadrul unei noi diete. De exemplu, o masă tipică înainte de a începe dieta Atkins poate să constea într-o bucată de pui cu cartofi copți și legume la abur. Cu toate acestea, în cadrul dietei Atkins mănânci doar puiul și legumele, așa că, fără să te străduiești prea mult, ai eliminat 200 de calorii din aportul zilnic. Acest exemplu nu are de-a face cu evitarea carbohidraților, ci cu restricțiile calorice în general. Acest lucru a fost demonstrat într-un studiu realizat acum câțiva ani, în care indivizii au fost trecuți pe un regim alimentar de 1 500 de calorii pe zi. Jumătate dintre ei au ingerat aceste calorii sub formă de prăjituri cu frișcă, iar cealaltă

jumătate sub forma unei diete echilibrate care includea anumiți carbohidrați complecși, proteine și grăsimi. Ambele grupuri au slăbit

același număr de kilograme, dar cei din grupul cu prăjituri cu frișcă s-au simțit mai letargici, mai nemulțumiți și au avut pofte puternice de dulciuri.

Acestea fiind zise, pentru sportivii la care sunt necesare restricțiile energetice ca să slăbească, soluția este să nu piardă masă musculară, căci asta va avea un efect negativ asupra forței și performanței. În aceste cazuri, o modalitate benefică de a se simți sătul este creșterea cantității de proteine peste normal, întrucât proteinele au o valoare mai ridicată de sațietate; acestea împiedică descompunerea masei musculare pentru obținerea energiei, menținând astfel suplă masa musculară, ceea ce împiedică, la rândul său, scăderea ratei metabolice, asociată adesea cu dietele sărace caloric. Cu toate acestea, pentru a preveni accidentările sau îmbolnăvirile, o

astfel de dietă trebuie urmată de fiecare dată sub supravegherea unui specialist calificat. Eu nu aș elimina niciodată

carbohidrații — doar aș diminua cantitatea ingerată și i-aș folosi înțelept numai pentru sesiuni importante de antrenament, pentru a asigura disponibilul de energie și pentru a preveni poftele de dulce.

Proteinele

Proteinele sunt numite adesea elementele de bază ale organismului. Proteinele sunt alcătuite din combinațiile unor structuri numite aminoacizi. Există 20 de aminoacizi, iar aceștia se asociază în forma unor secvențe diverse pentru a construi musculatura, oasele, tendoanele, pielea, părul și alte țesuturi.

Mai au și alte funcții, printre care transportarea substanțelor nutritive și secreția de enzime.

Opt dintre acești aminoacizi sunt esențiali și trebuie să

provină din alimentație. Aceștia se obțin din surse complete de proteine animale ca lactatele, carnea, peștele și ouăle. Surse incomplete sunt proteinele vegetale, ceea ce înseamnă că vor lipsi unul sau mai mulți aminoacizi esențiali. Exemple: legume, cereale și arahide. Totuși, dacă acestea sunt asociate corect, se pot obține surse integrale de proteine. Combinații foarte bune sunt fasole gătită iahnie pe o felie de pâine prăjită, orez și dhal, precum și pâine integrală cu unt de arahide. (Pentru informații despre dietele vegetariene și vegane, vezi și p. 61–66.) În termeni generici, majoritatea adulților activi moderat, adică aceia care plimbă zilnic cățelul sau colindă prin magazine

și se duc la sală o dată pe săptămână, nu vor avea probleme în asigurarea necesarului de proteine. Cantitatea recomandată

este în jur de 0,8 — 1 g/kg GC pe zi, femeile având nevoie de cantitatea de la limita inferioară, iar bărbații de la limita superioară.

Gândește-te la consumul tău alimentar zilnic: se prea poate să fi mâncat lapte cu cereale la micul dejun, la prânz probabil carne, pește sau ou și cel mai probabil la fel și seara. E foarte important de subliniat aici că ai nevoie de o porție mică pentru a obține o cantitate decentă de proteine.

Să luăm ca exemplu o femeie de 57 kg: pornind de la valoarea de 0,8 g/kg GC pe zi, necesarul ei zilnic de proteine este de 46 g. Următoarele porții pun la dispoziție 15 g de proteine:

• 2 ouă mari

• 75 g de pui

• 75 g de somon

• 150 g de iaurt grecesc degresat

• 400 ml de lapte

Alegând doar trei dintre opțiunile de mai sus, ea reușește să-și asigure necesarul zilnic de proteine.

Lucrurile sunt ușor diferite când lucrezi cu un sportiv.

Sportivii au nevoie de proteine în primul rând ca răspuns la exercițiile fizice, și nu ca sursă de energie. Ani de zile, proteinele au fost un domeniu vast de cercetare, cele mai recente descoperiri demonstrând cât sunt de importante în faza de refacere. În timpul exercițiilor, chiar și pentru sporturile de anduranță ca alergarea și ciclismul, sporturile de echipă sau cele de forță ca netball, fotbal, tenis sau antrenamentele de forță (cu greutăți), s-a dovedit că are loc o descompunere intensivă a proteinelor. Prin asigurarea unui bun aport zilnic de proteine se contracarează acest efect. Exercițiile fizice acționează ca un stimul asupra musculaturii, dezvoltând-o

astfel încât să funcționeze optim pentru sportul practicat.

Să luăm ca exemplu fotbalul: o sesiune specifică de antrenament poate să presupună sprinturi repetate pentru pregătirea mușchilor în vederea unui

meci, unde o mare parte a jocului constă în alergare. Prin asigurarea unui bun aport de proteine în apropierea antrenamentului, susții organismul să

creeze și să refacă masa musculară în vederea pregătirii sesiunii respective de antrenament, astfel încât mușchii să se adapteze la momentul în care joci meciul de fotbal. În Capitolul 3 vom vorbi mai în amănunt despre asta.

Deci, de câte proteine are de fapt nevoie un sportiv? Unele recomandări se bazează pe raportul g/kg GC pe zi. Totuși, ca și în cazul carbohidraților, a căror cantitate consumată trebuie modificată în funcție de nivelul de antrenament, și proteinele presupun o abordare asemănătoare. Așa cum am afirmat deja, unul dintre rolurile principale ale proteinelor la sportivi este menținerea unui echilibru proteic pozitiv (adică să fie disponibile mai multe proteine decât se descompun în timpul antrenamentului), asigurându-se un nivel adecvat de aminoacizi de care să dispună organismul pentru a preveni descompunerea (catabolismul) musculaturii.

Ultimele recomandări propun ceva numit pompare de proteine, adică un consum mai frecvent de proteine pe zi, și nu sub forma unor cantități mari imediat după antrenament (poate că ai văzut fotografii cu sportivi, în speciali sportivi de forță, care dau iama în farfurii cu pui și ouă după

antrenament). Recomandările susțin că un sportiv ar trebui să

consume 0,25 g/kg GC de 3-6 ori pe zi.

Pont: Contrar credinței comune, proteinele sunt o componentă

importantă pentru sportivii de anduranță, ca și pentru cei de forță/viteză: sunt vitale pentru refacerea mușchilor.

Din punct de vedere practic, toate acestea pot să ți se pară

descurajatoare, dar dacă ai 80 kg, asta înseamnă 0,25 g x 80 = 20

g de proteine la fiecare masă. Numărul acestor porții de proteine depinde de tipul și de frecvența exercițiilor fizice, dar și de obiectivele generale. De exemplu:

• Vrei să ai mușchi mai mari (hipertrofie musculară)?

• Vrei să ai mai multă forță musculară, pentru a fi mai eficient în sportul practicat?

• Ți-ai stabilit obiective privind compoziția organismului (vezi p. 77)?

• Ești un junior care trece printr-o fază activă de creștere (vezi p. 35)?

O porție de 20 g de proteine arată cam așa:

• 3 ouă mari

• 75 g ton (jumătate de conservă de 150 g)

• 100 g de file de somon

• 130 g de file de cod

• 130 g de file de macrou

• 85 g de file de halibut

• 100 g de sardine în saramură

• 175 g de creveți curățați

• 200 g de tofu

• 80 g de mușchiuleț de porc

• 4 cârnați de porc

• 600 g de lapte degresat

• 200 g de brânză de vaci

• 60 g de arahide — de oricare, nesărate

• 70 g de unt de arahide/migdale

- 1 conservă (scursă) de 240 g de năut/fasole albă
- 1 conservă de 400 g de iahnie de fasole
- 100 g de linte
- 100 g de piept de pui
- 60 g de brânză Cheddar/feta/mozzarella
- 57 g de lapte praf degresat
- 25 g de zer pudră

Un consum mai mare de 0,25 g/kg GC nu vine cu avantaje în plus — nu înseamnă că mușchii tăi se vor mări mai repede!

Singura situație în care recomand o valoare ceva mai mare, de 0,3 g/kg GC, este atunci când lucrez cu un sportiv care cântărește peste 80 kg.

În plus, e important să ai grijă de fiecare dată ca una dintre aceste pompări de proteine să fie ca opțiune de refacere imediat după antrenament, însă vom vorbi mai în amănunt despre asta când vom discuta despre nutriția în etapa de refacere (vezi p. 66).

Atletul junior

Asemenea adulților, atleții juniori au nevoie de energie pentru a obține performanțe optime. Dar, spre deosebire de adulți, corpul unui junior este încă în creștere și în schimbare, ceea ce înseamnă că necesitățile nutritive sunt, într-o anumită măsură, chiar și mai mari. Mulți sportivi își găsesc sportul în adolescență — și se poate să fi cumpărat această carte pentru că

ești un adolescent care e pe cale să înceapă antrenamentele pentru un sport competitiv (sau ești părintele unui astfel de adolescent). Dacă așa stau lucrurile, foarte bine, căci tocmai ai făcut primul pas către alimentația adecvată organismului ca să fii cel mai bun în timpul acestei importante perioade de tranziție către maturitate.

Fără un aport nutritiv adecvat și fără depozite de energie, organismul tânăr poate înceta să se mai dezvolte cum trebuie. Asta înseamnă

încetinirea ritmului de creștere a oaselor (ceea ce înseamnă, printre altele, că s-ar putea să nu crești pe cât de înalt ai fi putut), dar și un nivel scăzut de grăsime corporală și o greutate redusă (iar asta nu e ceva bun, apropo

— vezi p. 77–80 ca să înțelegi de ce), iar pentru fete poate să însemne și întârzierea debutului menstruației.

Consecințele unui nivel inadecvat de energie sunt deosebit de grave la sportivii adolescenți. Este o perioadă de creștere și dezvoltare rapidă, în special a oaselor, care cresc în dimensiuni și densitate. O alimentație restrictivă înseamnă un aport mai mic de substanțe nutritive esențiale, cum este calciul. Asta, alături de faptul că aportul total de energie este scăzut, face ca organismul să fie nevoit să prioritizeze energia necesară, favorizând viața, mișcarea și respirația în detrimentul reproducerii, ceea ce duce la o cantitate redusă de hormoni sexuali în sânge. Acești trei factori duc la oase insuficient de puternice, ceea ce predispune la fracturi în anii

următori. Cu toate acestea, nu e totul pierdut, căci numeroase studii arată

că, deși poate să dureze mai mulți ani, urmarea unor pași în direcția nutriției adecvate poate normaliza nivelurile de energie și poate să

contracareze orice impact negativ anterior asupra organismului. Sigur că e mai bine să pornești cu dreptul de la început! În majoritatea cazurilor, când aportul nutritiv este pe măsura nevoilor de antrenament, compoziția organismului (vezi p. 77) va fi și ea adecvată.

Dacă ești un junior, necesarul de energie este semnificativ mai mare decât al cuiva care face aceleași exerciții fizice, dar are un stil de viață

sedentar. Asta se datorează, în parte, faptului că organismul tău este în creștere și are nevoie de energie pentru asta, dar și faptului că probabil ești mult mai activ decât cineva care are un job de birou. Gândește-te la momentele în care trebuie să urci scările la școală sau la nivelul de sporturi din programă sau din afara ei pe care le practici pe lângă

programul propriu-zis de antrenament. E important ca nevoia de a spori aportul caloric să nu fie văzută ca scuză să te îndopi cu alimente pline de calorii și sărace nutritiv, cum sunt semipreparatele și junk food.

În primul și în primul rând, mâncarea și hidratarea trebuie să fie o prioritate! Trei mese principale și gustări între ele ar trebui să fie regula —

e mai ușor să mănânci mai des, decât să mănânci mai mult la o singură

masă. Încearcă să-ți planifici din timp ca să ai tot timpul acces la mâncărurile și băuturile potrivite când ai cea mai mare nevoie de ele. Eu îi încurajez pe sportivii mei juniori să aibă mereu plină desaga cu chestii esențiale. Alimente ca fructele uscate și arahidele, pâinicile cu fructe, turtele de ovăz dulci și savuroase sunt toate niște alegeri foarte bune înainte de antrenament; castronelele cu budinci precum laptele de pasăre sau orezul cu lapte și laptele cu arome sunt alimente foarte bune pentru refacere. Pentru sesiunile de antrenament care durează mai mult de o oră, se poate să fie nevoie și de sporirea nivelului de energie cu produse ca bananele, fructele uscate și jeleurile (vezi p. 26) sau cu suc de fructe diluat (vezi p. 53). Pentru aceia care nu au poftă de mâncare și se chinuiesc să

ciugulească ceva înainte și după antrenament, băuturile dense caloric sunt o excelentă gustare stimulatoare. Cele mai bune opțiuni sunt shake-urile cu lapte și fructe (pentru mai multe idei, vezi secțiunea de rețete). Asta ajută și la satisfacerea nevoilor de hidratare; studiile au arătat că o deshidratare de 2% poate să influențeze performanța și concentrarea cu până la 10%. La un sportiv de 50 kg asta înseamnă pierderea unui kilogram din greutatea corporală și, practic, pierderea unui litru de lichid. Toate aceste recomandări sunt extraordinar de asemănătoare cu cele pe care le fac adulților — iar asta e esențialul. Dacă poți să urmezi recomandările din această carte, inclusiv cele pentru un anumit program de antrenament și un anumit sport, ești pe drumul cel bun către optimizarea nu doar a performanțelor tale, dar și a dezvoltării și a stării tale de sănătate pe viață.

Grăsimile

Contrar credinței comune, nu toate grăsimile sunt rele! De fapt, e vital ca toată lumea să mănânce unele grăsimi pentru absorbția vitaminelor

liposolubile: A, D, E și K și pentru asigurarea acizilor grași esențiali pe care organismul nu-i poate produce. Aceste substanțe nutritive au roluri importante în organism. Cu toate acestea, un consum prea mare dintr-un anumit tip de grăsimi — cele saturate — poate face să crească

nivelul de colesterol, ceea ce mărește riscul de afecțiuni cardiace. Grăsimile saturate sunt acel tip de grăsimi din unt și untură, plăcinte, prăjituri și biscuiți, din bucățile grase de carne, cârnați și șuncă, brânzeturi și smântână. Tot din această

categorie fac parte și grăsimile trans-nesaturate ce se găsesc în alimentele procesate industrial. E importantă reducerea acestui tip de grăsimi și alegerea unor produse care conțin grăsimi nesaturate (vezi mai jos). Este, de asemenea, important să reții că un consum excesiv de grăsimi duce la îngrășare, căci alimentele bogate în grăsimi sunt și bogate în calorii. De exemplu, 1 g de grăsimi are 9 calorii, în comparație cu 1 g de carbohidrați care are 3,87 calorii și 1 g de proteine care are 4

calorii. A fi supraponderal face să crească și riscul apariției anumitor boli, precum diabetul de tip 2.

Cei mai mulți dintre noi consumăm prea multe grăsimi saturate — cu aproximativ 20% mai mult decât cantitatea maximă recomandată.

• Un bărbat obișnuit nu trebuie să mănânce mai mult de 30

g de grăsimi saturate pe zi.

• O femeie obișnuită nu trebuie să mănânce mai mult de 20

g de grăsimi saturate pe zi.

Pentru a înțelege despre ce e vorba, două felii de pâine cu unt și brânză și un baton de ciocolată adună 35 g de grăsimi saturate.

Ar trebui să avem în vedere consumul unor grăsimi bune, adică grăsimi nesaturate. Acestea sunt:

• Pește gras, ca somonul, sardinele și macroul, care sunt o sursă excepțional de bună de acizi grași omega-3

• Arahide și semințe, dar și derivatele lor sub formă de ulei și unt

• Ulei de floarea-soarelui, rapiță și măsline

• Avocado

Când lucrez cu sportivi, îmi place să-i încurajez să recurgă

cât mai mult posibil în alimentația lor la aceste grăsimi bune, înlocuind grăsimile saturate. Cu toate acestea, e important de subliniat că aceste grăsimi bune au o valoare energetică

ridicată și nu trebuie să uităm asta când le consumăm.

Recomand în general un aport de 1 g/kg GC de grăsimi totale pe zi, mare parte din acestea provenind din surse de grăsimi bune. Astfel, pentru un sportiv de 60 kg asta înseamnă 60 g. Le pun tuturor sportivilor mei la dispoziție o listă asemănătoare cu cea de mai jos și îi încurajez să aleagă alimente de pe listă

pentru a-și obține necesarul zilnic:

• 25 g de unt de arahide (14 g de grăsimi)

• 100 g de avocado (15 g de grăsimi)

• 20 ml de ulei de rapiță (18 g de grăsimi)

• 25 g de semințe de floarea-soarelui (13 g de grăsimi)

• 1 file de macrou (16 g de grăsimi)

Astfel, pentru un sportiv de 60 kg asta înseamnă două felii de pâine cu 25 g de unt de arahide; avocado și semințe de floare-soarelui în salată; și o porție de macrou la masa de seară.

Nu mai e loc și pentru grăsimile saturate, dar adevărul este că

majoritatea oamenilor le vor consuma sub formă de unt, brânzeturi, iaurt sau lapte.

În anumite situații, poate fi nevoie ca această recomandare de 1 g/kg GC să crească. De regulă, asta are legătură cu

necesitățile antrenamentului sau cu adaptarea organismului, dar și cu un necesar energetic suplimentar. De exemplu, sportivii care se antrenează la altitudini mari și la temperaturi scăzute, cum sunt schiorii, au necesități energetice uriașe în lupta cu condițiile aspre. Pentru acești sportivi poate să fie nevoie de o creștere a procentului total de energie provenită

din grăsimi.

Micronutrienții

Nu te lăsa păcălit de prefixul „micro“, căci are mai degrabă

legătură cu faptul că e nevoie să consumăm aceste substanțe în cantități „micronice“. Sunt substanțe nutritive esențiale. Iată

câteva exemple:

- Vitamine — A, B, C, D, E și K
- Minerale — calciu, fier și fosfor
- Electroliți — sodiu și potasiu
- Microelemente — iod, zinc și magneziu

Micronutrienții sunt esențiali pentru multe procese metabolice din organism, dar nu pot fi produse de propriul corp; trebuie obținuti din alimentație. Majoritatea acționează

sub formă de co-enzime sau co-factori — adică ajută enzimele și proteinele în îndeplinirea funcțiilor lor. De exemplu, vitaminele B sunt foarte

importante pentru metabolismul carbohidraților și al grăsimilor, iar vitamina C, alături de zinc, este importantă

pentru un sistem imunitar sănătos, calciul și magneziul fiind necesare pentru contracțiile musculare. După cum vezi, fiecare dintre ei joacă un rol foarte important.

Pont: Surse de micronutrienți pe care probabil i-ai trecut cu vederea sunt verdețurile și mirodeniile. Acestea sunt foarte bogate în antioxidanți și, de aceea, eu le recomand tot timpul la gătit. Mai ales că au și arome bogate! Nu se poate să reziști unei tocănițe cu chimen, boia, usturoi și ghimbir sau alteia cu rozmarin, cimbru sau salvie. Indiferent ce alegi să

gătești, adaugă verdețuri și mirodenii și vei spori și aportul de antioxidanți! Pentru mai multe idei, vezi secțiunea de rețete.

Deci e nevoie de un aport suplimentar ca să știi că ți-ai asigurat necesarul? Concluzia este că, dacă ai o alimentație echilibrată care să includă cereale integrale, legume, carne, pește și lactate, nu vei avea probleme să asiguri tot ce ai nevoie.

De fapt, în anumite cazuri, e inutil să iei mai mult; necesarul zilnic de vitamina C este de 60 mg, pe care-l poți obține cu ușurință mâncând o portocală mare. Întrucât vitamina C este solubilă în apă, nu poate fi depozitată, iar excesul va fi pur și simplu excretat prin urină. În același fel, au fost cazuri de intoxicație cu zinc ale unor persoane care au consumat mai mult decât aveau nevoie.

ADEVĂRAT SAU FALS: Există cu adevărat „superalimente“?

Nu-mi place să mă raportez la alimente individuale ca fiind niște superalimente — niciun aliment nu este, de fapt, capabil să ofere toate componentele de care ai nevoie pentru o alimentație sănătoasă. Acest termen mai induce și speranțe false — să mănânci un coșuleț de afine nu poate anula burgerul pe care ai ales să-l mănânci la prânz. Acestea fiind zise, cred că oamenii ar trebui să aibă în vedere o „superalimentație“

bogată în produse care, atunci când sunt combinate, oferă substanțele nutritive necesare și optimizează starea de sănătate, ceea ce înseamnă că

burgerii nu trebuie să mai fie un secret vinovat! Niciun aliment nu trebuie limitat, dar moderația, atenția la ceea ce alegi și la dimensiunile porțiilor sunt soluții pentru cei care vor să urmeze o „superalimentație“.

Așadar, sportivii au nevoi mai mari de micronutrienți? E

greu de spus. Unele studii arată că sportivii au nevoi mai mari din cauza unei descompuneri mai intense a musculaturii de către niște compuși cunoscuți ca radicali liberi. Cu toate acestea, nu există absolut nicio legătură între o alimentație bogată în antioxidanți și performanțele sportive superioare.

Așa că, revenind la întrebarea dacă sportivii au nevoi mai mari, tehnic vorbind, nu, căci, dacă ești o persoană foarte activă

fizic, vei mânca practic mai mult pentru a avea energie. Câtă

vreme această energie provine dintr-o alimentație echilibrată și bogată în substanțe nutritive și nu constă în calorii goale, atunci

înseamnă că ți-ai asigurat necesarul sporit.

Reține că fructele, legumele, verdețurile și mirodeniile de toate felurile se pun și ele la socoteală. Eu, de exemplu, folosesc mereu fructe de pădure congelate și, deși prefer verdețurile proaspete, am și un sertar plin cu diverse verdețuri uscate.

Dacă folosești fructe la conservă, ai grijă să fie conservate doar în apă, fără zahăr sau sirop.

Fierul

Fierul este necesar pentru hemoglobină, proteina care transportă oxigenul prin organism. Dacă nivelul de fier scade, fie din cauza aportului insuficient, fie din cauza pierderilor excesive, acest lucru se poate manifesta ca anemie determinată

de carența de fier. Aportul insuficient apare atunci când urmezi o dietă restrictivă pentru a slăbi sau una vegană ori vegetariană

(vezi p. 61–66); pierderile excesive pot avea lor în timpul menstruației sportivelor, dar au fost puse în legătură și cu descompunerea intensivă a hematiilor la anumiți sportivi, în special la cei care aleargă.

De ce e atât de importantă carența de fier? Ea devine o problemă pentru că, dacă nu este suficient fier în organism, atunci acesta se luptă să producă hemoglobină și, prin urmare, este transportat mai puțin oxigen. Asta nu doar că te face să te simți foarte rău, dar are impact și asupra performanțelor în general. Simptomele comune sunt următoarele:

• Senzație permanentă de oboseală

• Respirație sacadată, fie și numai după urcarea unor trepte

• Rezultate slabe la antrenament

• Amețeli

• Lividitate

• Pierderea poftei de mâncare

• Cearcăne

Dacă prezinți vreunul dintre aceste simptome, merită să

consulți medicul care-ți poate recomanda niște analize de sânge simple pentru verificarea nivelului de fier. Ai grijă să-ți asiguri un aport adecvat de fier din alimentație. Carnea roșie este cea mai bună sursă de fier, iar eu îi încurajez tot timpul pe sportivi să mănânce o porție de carne roșie slabă pe zi. Pentru vegetarieni și vegani, trucul esențial este să nu uite să asocieze vitamina C cu alimente vegetale bogate în fier, căci aceasta ajută la absorbția fierului. Alimentele bogate în fier sunt:

• Cereale fortificate

• Legume cu frunze verzi, ca spanacul, frunzele de napi și broccoli

• Lintea și alte păstăi

• Gălbenușul

Pont: Nu bea ceai alături de alimentele bogate în fier sau în decurs de 30 de minute după ce le-ai consumat, căci fitații din ceaiul negru blochează

absorbția fierului din aceste surse.

Hidratarea — energie lichidă?

Să te menții hidratat este esențial pentru o stare optimă de sănătate. Adaugă activitatea fizică la această ecuație și hidratarea devine și mai importantă, căci trebuie să faci față

mai multor pierderi de lichide sub forma transpirației.

Deshidratarea afectează în multe feluri organismul; în mod fundamental, afectează capacitatea organismului de reglare a temperaturii. În timpul exercițiilor fizice, creșterea temperaturii corpului duce la creșterea pulsului, iar asta, la rândul său, te face să percepi efortul depus pentru o anumită

intensitate a antrenamentului ca fiind mai mare, simțind că

obosești mai repede. În plus, este diminuată funcționarea mentală, ceea ce duce la implicații negative asupra luării deciziilor, concentrării și controlului motor, acestea fiind niște abilități de care este nevoie în sporturi precum tirul sau kick-boxul. Un simptom adesea neasociat cu deshidratarea este

disconfortul gastric; dacă ești deshidratat, orice ai mâncat înainte sau în timpul antrenamentului stă mai mult în stomac, ceea ce duce la probleme gastrice.

Toți factorii de mai sus au un efect negativ asupra performanțelor tale, ceea ce înseamnă că nu vei obține maximum de efect ca urmare a antrenamentului.

Deshidratarea este intensificată la temperaturi ridicate și nici nu trebuie să fie gravă ca să fie dăunătoare; o deshidratare de doar 2% (pierderea de 1,2 l la un sportiv de 60 kg) poate deveni o problemă. Totuși, vestea bună este că o poți combate dacă

înveți să te hidratezi adecvat în apropierea antrenamentului, dar și în restul timpului.

Nu există recomandări propriu-zise pentru aportul de lichide, căci depinde de tipul și de nivelul exercițiilor, dar și de individ, în funcție de:

• Ereditate — unii oameni transpiră mai mult decât alții în mod normal

• Dimensiunile corpului — sportivii mai mari tind să

transpire mai mult decât cei mai mici

• Nivelul de tonifiere musculară — cei în formă transpiră

imediat ce încep antrenamentul și în cantități mai mari

• Mediu — transpirația este mai puternică în condiții de căldură și umiditate

• Intensitatea exercițiilor — transpirația se intensifică odată

cu creșterea intensității exercițiilor

Și atunci, cum poți să te asiguri că bei suficiente lichide?

Răspunsul simplu este să verifici culoarea urinei. Ideal ar fi să

aibă o culoare galben-deschis tot timpul. Dacă pare mai închisă

la culoare, mai ales înaintea unei sesiuni de antrenament, atunci apucă-te să bei! Creează-ți obiceiul de a-ți monitoriza setea și de a bea pe tot parcursul zilei.

Eu îi pun din când în când pe sportivi să se cântărească

înainte și după antrenament (iar asta poți faci și acasă), căci mă

ajută să identific care dintre ei pierde mai multe lichide și trebuie susținut să se hidrateze în timpul antrenamentului.

Astfel, dacă un sportiv cântărește cu 1 kg mai puțin după

antrenament și a consumat 500 ml de apă pe parcursul acelui antrenament, înseamnă că pierderea totală este de 1,5 l, ceea ce trebuie corectat cât mai repede. În acest fel îi ajut pe sportivi să

își facă o idee și să înțeleagă cât lichid trebuie să bea.

Majoritatea sportivilor ar trebui să aibă în vedere și să poată

bea între 200 și 300 ml de lichid din sfert în sfert de oră, dar acest nivel poate fi influențat de o creștere a intensității exercițiilor.

Așa că acum, când știi cât de mult trebuie să bei, ce anume să bei? Într-o anumită măsură, este o alegere personală, dar trebuie să ții seama și de câteva lucruri:

• Când te antrenezi?

• Cât durează sesiunea de antrenament? Vei avea nevoie și de energie în plus?

• Cât e de cald?

În cea mai mare parte a timpului, apa ar trebui să fie suficientă, dar multora nu le place să bea apă. S-a arătat că apa, ca unică opțiune, face ca unii oameni să fie mai puțin înclinați să se hidrateze. Așa că, deși nu sunt un mare fan al băuturilor îndulcite artificial, când vine vorba de a te hidrata, prefer ca sportivii să bea ce știu ei că beau cu plăcere! Iar dacă asta înseamnă limonadă, atunci limonadă să fie. Dacă totuși nu ai nevoie și de un plus de energie în același timp, mergi tot timpul pe varianta de băuturi fără zahăr adăugat. Dacă încerci să te energizezi în timpul unui antrenament foarte intens sau îndelungat sau poate imediat înainte, îți prinde bine ceva care să-ți dea energie.

Există foarte multe băuturi sportive pe piață. Sfatul meu

este să alegi una pe care o consumi cu plăcere. Dacă e cald afară

sau ești genul de persoană care pierde foarte multă sare alături de transpirație, sunt foarte buni și electroliții. Dacă transpirația ta este sărată, te ustură ochii, o simți la gust și îți lasă urme albe pe haine și pe corp. Cele mai multe băuturi energizante de marcă au și săruri de sodiu (Na), și de potasiu (K) adăugate.

Concentrația normală este în jur de 10-20 de mmol de Na și de 2-5 mmol de K. Aceste săruri te ajută să reții lichide în organism, reducând riscul de deshidratare. La fel, poți adăuga un sfert de linguriță de sare la băutura energizantă pe care ți-o faci singur sau poți chiar să folosești un produs electrolitic.

Pont: În cazul în care, ca și mie, nu-ți plac băuturile sportive de pe piață, fă-ți singur! Eu diluez 300 ml de suc de portocale cu aproximativ aceeași cantitate de apă și obțin o băutură care are aceeași concentrație de carbohidrați ca o băutură energizantă, respectiv 5-7%, ceea ce pare să fie concentrația optimă pentru absorbția lichidelor și a energiei.

Produsele electrolitice se găsesc într-o multitudine de arome și variante și sunt de regulă sub formă de tablete sau pudră pe care o pui în apă. Nu-ți asigură energie, așa că pot fi utile în situații în care te antrenezi într-un mediu călduros, dar nu ai, practic, nevoie de un surplus de energie în timpul antrenamentului. Se știe că poți folosi cunoscutele săruri de rehidratare pe care le poți cumpăra de la farmacie dacă ai gastroenterită. E practic același produs. Ia mereu dozele recomandate pe ambalaj. La fel, dacă e o sesiune scurtă de antrenament, recomand să bei apă și să mănânci apoi, pentru refacere, alimente bogate în sare, de pildă supă sau tocăniță ori alune sărate.

Suplimentele alimentare

Când te gândești să recurgi la suplimente alimentare, e important să ai în vedere echilibrul între potențialele lor beneficii — există dovezi că acest produs chiar îți

îmbunătățește performanțele? — și potențialele riscuri — are acest produs efecte secundare periculoase și mă oprește de la alte opțiuni alimentare mai bune?

Suplimentele alimentare sunt clasificate, în general, în categoriile A, B, C și D. Acest sistem distribuie produsele sportive și ingredientele din suplimente conform unor dovezi științifice și altor considerații practice prin care se stabilește dacă un produs prezintă sau nu riscuri, dacă este legal și eficient în îmbunătățirea performanțelor sportive.

În cea mai mare parte, suplimentele de cel mai mare interes pentru tine sunt din categoria A — produse sportive, suplimente medicale și suplimente de performanță (vezi mai jos). Este vorba de produse pentru care există dovezi în sprijinul folosirii lor în anumite situații sportive, certificând faptul că pot fi folosite de sportivi câtă vreme aceștia respectă

protocoalele stabilite, adică nu depășesc dozele recomandate.

Produsele din categoria B sunt cele pentru care există anumite dovezi ale beneficiilor lor, dar pentru care e nevoie de studii suplimentare care să clarifice că sunt sigure — de exemplu, uleiul de pește, sucul de vișine sau antioxidanții specifici.

Pentru produsele din categoria C nu există niciun fel de dovezi privind beneficiile, iar cele din categoria D sunt, de regulă, interzise și trebuie evitate cu orice preț.

Testarea antidoping

Lucrând cu sportivi de elită, trebuie să fiu foarte atentă cu privire la recomandările de suplimente alimentare pe care le fac, fie ele clinice, ca recomandarea de suplimente cu acizi grași omega-3, sau mai specifice pentru antrenament, ca un shake cu proteine sau ceva ergogen, precum bicarbonatul sau cofeina, dovedite că îmbunătățesc performanțele. Motivul este că, la acest înalt nivel sportiv, este foarte des întâlnită testarea antidoping. Un rezultat pozitiv poate să provină și de la o sursă

contaminată de multivitamine. Așa că, atunci când le fac recomandări sportivilor, mă asigur că, indiferent de produsul pe care se gândesc să-l folosească, acesta provine dintr-o sursă cunoscută ce deține certificate

doveditoare că lotul respectiv a fost testat pentru contaminanți.

Produse pentru sportivi

Aceste produse specializate sunt o sursă practică de substanțe nutritive atunci când e dificil consumul alimentelor de fiecare zi. Acestea sunt:

• Băuturi sportive/energizante

• Geluri energizante

• Dulciuri pentru sportivi, ca produse de mestecat, batoane și jeleuri

• Suplimente în forma unor mese lichide

• Proteine din zer

• Electroliți

Suplimente medicale

Acestea pot fi folosite pentru tratarea problemelor medicale, inclusiv carențele nutritive diagnosticate. Acestea necesită

prescripție medicală individuală și supraveghere din partea unui specialist în medicina sportivă:

• Suplimente cu fier

• Vitamina D

• Alte suplimente cu vitamine și minerale — sportivii nu trebuie să presupună că dacă sunt de la farmacie, sunt sigure

Suplimente alimentare pentru sportul de performanță

Acestea se folosesc pentru a contribui direct la obținerea unor performanțe optime. Trebuie utilizate numai conform recomandărilor de folosire și dozare ale unui nutriționist sau specialist sportiv. Chiar dacă există o bază generică de date din cercetare pentru aceste produse, adesea ete nevoie de cercetări suplimentare pentru nuanțarea uzului individualizat și în vederea unor anumite competiții sportive:

• Suc de sfeclă

• Cofeină

• Beta-alanină

• Bicarbonat

• Creatină

Prin urmare, chiar avem nevoie de suplimente alimentare?

Diferența principală între variantele de marcă și produsele alimentare propriu-zise ține de lista de ingrediente și de modul în care sunt promovate. Produsele sportive pot să fie uneori mai convenabile, dar, așa cum poți vedea la paginile 53–57, nu sunt cu adevărat necesare. În general, poți alege să consumi un aliment natural care să-ți aducă aceleași beneficii, adesea fără

aditivii artificali.

Despre... cofeină

Unii oameni nici nu pot concepe să lege o propoziție înainte de a lua prima gură de cafea, în timp ce alții sunt reduși la a fi un pachet de nervi fie și numai inhalând aburul cafelei. Deci ce este cu cofeina? Ani de zile ni s-a spus să fim atenți la numărul de băuturi cofeinizate pe care le bem pe zi, căci au proprietăți diuretice, ceea ce duce la deshidratare. Pe măsură ce știința evoluează, mesajele se schimbă, iar adevărul este că un consum moderat de 1-3 cești de cafea tare pe zi, 3-6 cești de ceai sau o cutie de Coca-Cola nu are niciun efect negativ asupra sănătății.

Când vine vorba despre nutriția sportivă, cofeina are și ea rolul ei. Ea este folosită de mulți sportivi de elită ca substanță ce îmbunătățește performanțele, dar, ca și cu orice altceva, cofeina nu are același efect pentru toată lumea. Indivizii sunt receptivi sau nu la cofeină. Dacă ești o persoană care poate să bea o ceașcă de cafea seara târziu și totuși să

doarmă ca un bebeluș, nu ești receptiv la cofeină. Cu alte cuvinte, cofeina nu are asupra ta niciun efect. Dacă însă este valabil opusul și rămâi treaz toată noaptea, foindu-te în pat, atunci ești receptiv. Ca stimulent de performanță, cofeina are cel mai bun efect la cei receptivi, iar doza recomandată este de 1-3 mg/kg GC cu aproximativ o oră înainte de antrenament/competiție. Dacă observi că ai o reacție puternică, recomand să recurgi la limita de jos a acestei valori și să bei această cantitate la antrenament. Pentru cei non-receptivi, există unele dovezi care afirmă că

renunțarea la cofeină timp de zece zile, apoi reintroducerea ei înainte de o competiție poate să aibă efecte sporite. Acestea fiind zise, trebuie să

apreciezi dacă simptomele de sevraj merită sau nu efortul!

Recomandarea pe care o fac sportivilor este aceea că, dacă beau cafea de obicei, atunci cel mai bine e să nu schimbe nimic chiar înaintea unei competiții.

Pont: În cadrul unei competiții, dacă știi că urmează să fie disponibil un anumit produs și vrei să profiți de asta, încearcă produsul respectiv înainte pentru a vedea dacă este tolerat de organism.

Produse sportive

Băuturi sportive ca Lucozade Sport, Gatorade, Powerade **Exemplu de listă de ingrediente**: apă, sirop de glucoză, acid citric, reglator de aciditate (citrat de sodiu), stabilizator (gumă de acacia), conservant (sorbat de potasiu), antioxidant (acid ascorbic), îndulcitori (aspartam, acesulfam de potasiu), arome, vitamine (niacină, acid pantotenic, B6, B12), colorant (beta-caroten). Conține o sursă de fenilalanină.

Alternative alimentare

300 ml de suc de fructe diluat cu 200 ml de apă + ¼ linguriță de sare**Ingrediente**: suc natural de portocale, apă, sare.

Cum să alegi varianta câștigătoare

• Ambele oferă 30 g de carbohidrați la 500 ml de lichid, dar băutura făcută în casă are o sursă mai naturală de zahăr în comparație cu produsul de marcă, care este un amestec de sirop de glucoză și îndulcitori.

• Ambele au sare pentru susținerea hidratării.

• Produsul de marcă e mai scump, dar este disponibil, de regulă, în cadrul competițiilor datorită sponsorizărilor, așa că e bine să-ți cunoști toleranța la el pentru aceste situații.

• Varianta făcută în casă e mai ieftină, dar asta înseamnă că

trebuie să-l iei cu tine la competiții.

Produse sportive

Geluri energizante: TORQ, SIS, GU

Exemplu de listă de ingrediente: maltodextrină, apă, glucoză, electroliți, acid citric, arome naturale, conservant (sorbat de potasiu).

Alternative alimentare

6 jeleuri

Ingrediente: zahăr, sirop de glucoză, gelatină (bovină), suc de fructe concentrat2 (1%), acizi (citric, acetic), arome naturale (lămâie, lime, zmeură) și alte arome naturale, aromă naturală

de portocală, arome naturale, extracte vegetale concentrate (morcov negru, spanac, urzici, șofran), coloranți (cărbune vegetal, extract de boia de ardei, luteină).

Cum să alegi varianta câștigătoare

• Ambele oferă un surplus instantaneu de energie sub forma a 30 g de carbohidrați.

• Gelul este mai ușor de consumat în timpul unor exerciții de mare intensitate decât mestecarea jeleurilor.

• Jeleurile sunt mai ieftine, probabil mai gustoase și mai ușor de digerat, căci poți să le mănânci unul câte unul, și nu să le iei dintr-o înghițitură sub forma unei cantități concentrate de zahăr, cum este gelul.

Produse sportive

Shake-uri de proteine: Simple Whey, For Goodness Sake, REGO

Exemplu de listă de ingrediente: lapte degresat (94%), îndulcitori, colorant: sfeclă, amestec de vitamine și minerale (maltodextrină, hidroxid de magneziu, vitamina C, lactat de zinc, pirofosfat de fier, vitamina E, vitamina B3, selenit de sodiu, biotină, sulfat de mangan, vitamina B5, vitamina A, vitaminele B6, B9, D3, B3, iodură de potasiu), stabilizatori: caragenan, gumă de guar.

Alternative alimentare

Lapte cu arome, shake-uri făcute în casă, de exemplu Ciocolată

caldă de refacere (vezi p. 357) sau Shake Moca (vezi p. 356) și sucuri de fructe, de exemplu Smoothie de fructe tropicale (vezi p. 355) sau Smoothie cu fructe de sezon (vezi p. 233).

Exemplu de listă de ingrediente (pentru laptele cu arome cumpărat): lapte semidegresat, lapte degresat, zahăr (4,5%), suc de căpșuni din concentrat (1%), arome naturale, stabilizator: gumă gellan, colorant: beta-caroten.

Cum să alegi varianta câștigătoare

• Majoritatea shake-urilor de proteine se fac cu lapte — vezi mai jos.

• Proteinele din zer sunt izolate din lapte și, luate separat, au o concentrație mai mare. Teoria spune că, întrucât sunt absorbite mai repede în organism, sunt mai ușor de digerat și permit o sinteză musculară mai bună (refacere musculară).

• Unele studii demonstrează avantajele zerului față de lapte, dar aceste avantaje nu sunt suficient de importante pentru a justifica consumul de zer în loc de lapte.

• Shake-urile de proteine sunt extrem de scumpe: 500 ml de For Goodness Sake e de cinci ori mai scump decât 500 ml de lapte cu ciocolată.

• Multe shake-uri de proteine nu au carbohidrați, ceea ce poate fi util în anumite tipuri de antrenament, dar nu în multe.

• Shake-urile de proteine prezintă mai multe riscuri când vine vorba de testarea antidoping. Sunt ușor de contaminat cu substanțe interzise, mai ales dacă le-au fost adăugate substanțe precum hormonul de creștere sau creatina.

• Shake-urile de proteine pot să fie mai convenabile în anumite situații.

Produse sportive

Batoane sportive: Clif Bar, PowerBar, Promax **Exemplu de listă de ingrediente**: sirop de orez brun organic, ovăz organic, turte de soia și orez (izolat de proteină de soia, făină de orez, amidon de orez, extract de malț din orz), boabe coapte de soia organică, făină de soia organică, caise uscate (caise, suc de trestie evaporat, făină de orez, acid citric, acid ascorbic, fibre de ovăz organic, inulină (extract de cicoare), semințe de in organice pisate, tărâțe de ovăz organic, psyllium organic), sirop de trestie organică, caise uscate, pastă de curmale organice, ulei organic de floarea-soarelui, arome naturale, concentrat de suc de lămâie, acid citric, sare de mare, colorant annatto.

Alternative alimentare

Alternativele alimentare sunt Chia Charge și Nookie Bar sau rețetele din această carte, precum Turte cu unt de arahide (vezi p. 342), Brioșe cu ciocolată neagră și ghimbir (vezi p. 334) sau Negresă cu cartof dulce (vezi p. 339); sendvișurile cu gem sau fulgi de drojdie sau fructele uscate și arahidele.

Exemplu de listă de ingrediente (pentru un baton): ovăz, unt, zahăr demerara, sirop de zahăr invertit, semințe de chia (9%), sare de mare.

Cum să alegi varianta câștigătoare

• Într-o situație în care poți să mănânci, cum e un tur lung de ciclism/drumeție/alergare montană, este de fiecare dată

preferabil să optezi pentru alimente naturale.

Considerații alimentare speciale

În fiecare an există un val de „diete minune“ — bogate în grăsimi, sărace în carbohidrați, fără gluten — promisiunea

„celei mai cele“ diete care să aibă potențiale beneficii pentru sănătate, frumusețe sau abilități sportive, dar ele sunt cu

adevărat așa sau sunt doar un alt moft? Deloc surprinzător, oamenii sunt derutați de această paletă de diete diferite și sunt întrebată adesea care sunt cele mai bune alimente pentru obținerea unor performanțe optime. Unele dintre aceste diete au la bază studii științifice, alte însă par ca picate din cer. De aceea e important să recurgi la specialiști autorizați, cum sunt dieteticienii sau nutriționiștii cu licență de liberă practică, care sunt obligați să se asigure că toate recomandările lor sunt corecte și că se bazează pe rezultatele unor cercetări.

Dieta fără gluten

În ultimii ani, s-a creat un adevărat trend ca oamenii să urmeze o dietă fără gluten. Glutenul a devenit un mare subiect controversat, mulți dând vina pe el pentru simptome ca balonarea, oboseala și chiar și durerile articulare.

Multe persoane cunoscute, printre care sportivi ca Ivan Djokovic, jucătorul de tenis, vorbesc despre avantajele acestei diete.

Glutenul este o proteină din grâu și din cerealele înrudite, printre care orzul și secara. Astfel, el se găsește în produse ca pâinea, pastele și cerealele, dar și în cârnați și în bere. Celor mai mulți oameni, glutenul nu le pune nicio problemă.

Organismul are capacitatea de a-l descompune, asemenea altor proteine, de a-l absorbi și a-l folosi la nevoie. Dovezile avantajelor unei diete fără gluten pentru cei cărora nu le este necesară din punct de vedere medical sunt foarte slabe.

Până la urmă, dar că cineva dorește să urmeze o dietă fără

gluten, este alegerea sa. Se poate simți într-adevăr mai plin de energie și mai puțin balonat, dar asta se poate datora și faptului că este mai conștient de alegerile sale nutritive. Cu toții trebuie să mâncăm cantități mici de pâine albă, biscuiți, prăjituri și paste, iar prin urmarea unei diete fără gluten aceste alimente sunt automat eliminate. Totuși, nu te lăsa păcălit să crezi că o dietă fără gluten e mai sănătoasă. Sunt puține produse fără

gluten integrale și tind, de asemenea, să fie mai bogate în grăsimi și zahăr, pentru a fi mai bune la gust. Acestea fiind zise, sunt persoane care trebuie să elimine glutenul din alimentație din motive medicale.

Boala celiacă

Boala celiacă este o boală autoimună, ceea ce înseamnă că

sistemul imunitar propriu atacă și distruge din greșeală

țesuturi sănătoase. Boala afectează intestinul subțire, distrugându-l și făcându-l să nu mai poată absorbi substanțe nutritive vitale precum calciul, fierul și energia din alimente.

Simptomele sunt, de regulă, scădere în greutate, oboseală

extremă din cauza carenței de fier, balonare și scaune foarte frecvente. Din cauza incapacității de absorbție a calciului, cei care au boala celiacă sunt expuși și unui risc crescut de osteoporoză, ceea ce face ca oasele să se subțieze și să existe un risc mai mare de fracturi la cădere.

Boala celiacă este, de regulă, confirmată prin analize de sânge și biopsie gastrică. Apoi persoana respectivă este trecută

pe o alimentație strictă fără gluten, pe care trebuie să o urmeze toată viața.

Alergia la grâu

Un număr mic de persoane suferă de alergie la grâu. Spre deosebire de simptomele bolii celiace (vezi mai sus), alergia la grâu tinde să afecteze pielea. De regulă, apare o reacție alergică

imediată manifestată prin mâncărimi cutanate, oculare și poate provoca chiar inflamarea ochilor și a gâtului. Alergia la grâu se diagnostichează printr-un test de înțepare a pielii, iar persoana respectivă trebuie să elimine grâul din alimentație.

Promisiunea unor performanțe mai bune

Unii susțin că o dietă fără gluten poate îmbunătăți performanțele sportive. Nu există dovezi științifice pentru asta,

exceptând boala celiacă și diagnosticul de alergie la grâu.

Totuși, a fi mai conștient de alegerile alimentare și personalizarea nutriției în funcție de sesiunile de antrenament sunt de ajutor. Consumul de carbohidrați complecși (vezi p. 24), cu sau fără gluten, când chiar ai nevoie de ei, și menținerea la minimum a consumului de alimente bogate în zahăr sunt strategii care duc, cu siguranță, la îmbunătățirea stării de sănătate și a performanțelor.

Să ai energie pentru a face sport nu înseamnă să incluzi sau să elimini un anumit aliment sau un anumit tip de alimente, ci să obții un echilibru general optim, adaptând aportul nutritiv conform nevoilor tale. Stabilirea

proporției optime de macronutrienți — carbohidrați, proteine și grăsimi, micronutrienți — vitamine și minerale, inclusiv antioxidanți, alături de o hidratare completă — toate acestea au rolul lor. Să

înțelegi rolul acestor componente esențiale și cum să te folosești practic de informațiile respective sunt calea către o alimentație sănătoasă și echilibrată și de a te asigura că aceste elemente conlucrează pentru o alimentație adecvată de antrenament.

Sportivul vegetarian și vegan

Mulți sportivi au în vedere trecerea la o alimentație mai vegetală. Vegetarienii nu consumă carne, dar consumă ouă sau lactate. Veganii nu consumă niciun aliment de origine animală.

Motivele pentru alegerea unei diete vegetariene sau vegane pot să fie mai multe:

• Credințe culturale sau religioase

• Concepții morale legate de binele animalelor

• Beneficii pentru starea de sănătate

• Probleme de mediu

Poate o alimentație vegetală să fie cu adevărat practică și suficientă pentru reușite sportive pe termen lung? Răspunsul este, desigur, da, dar e nevoie de mai mult timp și de mai multă

atenție pentru a planifica mesele și refacerea, astfel încât să te asiguri că îți satisfaci toate nevoile nutritive de macro- și micronutrienți (vezi p. 40).

Se consideră, adesea, că dietele vegetariene și vegane nu pot susține efortul unui antrenament intens, mulți crezând că nu poate fi asigurat necesarul de proteine. O alimentație vegetariană poate să asigure toate substanțele nutritive esențiale pentru susținerea unor antrenamente zilnice intense și a nevoilor sportivilor în timpul competițiilor. Cu toate acestea, sunt mai multe dificultăți alimentare care trebuie rezolvate, însă, având la dispoziție toate

informațiile adecvate, o alimentație vegetariană/vegană poate fi o alegere excelentă.

Familiarizându-te cu alternativele vegetale de proteine, poți obține multe preparate/gustări hrănitoare și creative, cum sunt Banana unsă cu unt de arahide (vezi p. 343) sau Humus cu pastă de ardei iute și chimen (vezi p. 348) cu bucăți de legume crude.

Surse bune de proteine

Doar pentru vegetarieni:

• Ouă

• Produse lactate degresate: lapte, brânză și iaurt, în special iaurt grecesc

• Proteine din zer

Și pentru vegetarieni, și pentru vegani:

• Păstăi: năut, fasole, mazăre, linte

• Tofu

• Soia — toate produsele

• Substitut de carne obținut din ciuperci (quorn)

• Arahide și unt de arahide

• Semințe

În anumite cazuri, când antrenamentele sunt foarte multe, poate fi dificilă satisfacerea necesarului de energie, căci o

alimentație vegetariană/vegană poate fi bogată în fibre, făcându-te să te simți sătul mai repede și lăsând mai puțin spațiu pentru alimente dense caloric. Într-adevăr, s-a observat că în special veganii și acei vegetarieni care nu înlocuiesc pur și simplu carnea cu brânză sau cu alte alternative

bogate în grăsimi ajung adesea să cântărească mai puțin. Asta poate fi un avantaj în anumite sporturi, dar e important de fiecare dată să

te asiguri că ai suficientă energie pentru satisfacerea nevoilor de hrană pentru antrenament. Folosindu-te de recomandările din această carte și adaptându-le la alegerile tale vegetariene/vegane, poți să fii sigur că îți sunt satisfăcute toate nevoile nutritive necesare antrenamentelor.

Nu ar trebui să fie foarte problematic pentru aceia care sunt vegetarieni, căci multe opțiuni pentru refacere includ lapte sau iaurt grecesc degresat. Se poate totuși să fie ceva mai dificil pentru vegani. Deși sunt tot mai multe alternative adecvate la lapte, multe dintre ele, ca laptele de migdale, cocos, ovăz, orez sau alune de pădure, au, de fapt, un nivel foarte scăzut și de carbohidrați, și de proteine. În tabelul de mai jos este comparat conținutul nutritiv al laptelui de migdale, de soia și de vacă

degresat.

Tabel 1.3. Conținutul nutritiv al mai multor tipuri de lapte (per 200

ml)

Lapte de migdale

Lapte de soia

Lapte de vacă

neîndulcit

neîndulcit

degresat

Energie/Kcal

26

44

66

Carbohidrați/g

0,2

0,2

10

Proteine/g

0,8

4

7

Grăsimi/g

2,2

2,4

0,2

Așa cum știm, combinația de carbohidrați și proteine în formă lichidă este una dintre cele mai bune modalități de refacere în urma unei sesiuni antrenament de mare intensitate,

după cum și a mânca proteine într-o formă ușor de digerat este, de asemenea, important în apropierea unui antrenament de forță.

Din Tabelul 1.3 reiese foarte clar că nici laptele de migdale, nici cel de soia nu au carbohidrați vitali, însă acest lucru poate fi remediat din perspectiva refacerii adăugând banane și miere.

Cu toate acestea, nivelul scăzut de proteine, mai ales în laptele de migdale, nu-l face potrivit ca aliment de refacere. Iarăși, un vegan se poate descurca

adăugând un surplus de proteine.

Cunosc sportivi vegani care folosesc pudră de proteine de cânepă sau de mazăre. Eu recomand adesea consumul de migdale, căci o porție de 25 g are 6,5 g de proteine, însă ideal ar fi ca sportivii vegani să aibă în vedere folosirea laptelui de soia ca alternativă lactată.

La fel, asigurându-te că beneficiezi de 0,25 g/kg GC de proteine de 4-6 ori pe zi din surse alimentare integrale (vezi lista de mai jos), nevoile tale de antrenament sunt satisfăcute.

În plus, proteine ca semințele de susan, semințele de floarea-soarelui, tofu și semințele de dovleac sunt surse bogate în aminoacizi cu lanț lung (vezi p. 134) ce merită consumate cu o oră înainte de o sesiune de antrenament de forță.

Mai există câteva substanțe nutritive mai dificil de obținut ca urmare a unei alimentații vegetariene sau vegane:

• **Fier și zinc**: deși sunt din abundență în sursele vegetale, aceste substanțe nutritive nu sunt tot timpul disponibile.

Fasolea, cerealele integrale, arahidele și semințele au un conținut ridicat de zinc, dar sunt bogate și în fitați ce inhibă absorbția fierului și zincului. Biodisponibilitatea zincului este întărită de proteinele din alimentație, dar poate fi inhibată de suplimentele alimentare care conțin și acid folic, fier, calciu, cupru și magneziu. Suplimentele cu zinc sau un complex de multivitamine/multiminerale care să conțină zinc sunt o alegere bună pentru sportivii

vegani, dar mare grijă la interacțiunile menționate mai sus. Pentru acei sportivi care ar prefera să consume zinc pe cale naturală, semințele de dovleac și cele de cânepă

sunt surse foarte bune.

• **Calciu**: acesta nu ar trebui să fie o problemă pentru sportivii vegetarieni sau vegani câtă vreme consumă 2-4

porții de lactate sau de produse cu soia pe zi. Surse suplimentare non-lactate de calciu sunt:

— arahide, în special migdale și caju

— tofu

— semințe de susan și tahini

— năut

— legume cu frunze verzi (sunt necesare în cantități foarte mari)

• **Vitamina B12**: aceasta se găsește doar în surse de origine animală, prin urmare majoritatea vegetarienilor care consumă ouă și lactate își satisfac necesarul de vitamina B12. Totuși, este o substanță nutritivă ce lipsește complet dintr-o alimentație vegană și trebuie suplimentată. Este o substanță nutritivă esențială, necesară pentru buna funcționare a sistemului nervos și pentru formarea de hematii.

• **Acizi grași omega-3**: acizii grași omega-3 ca acidul eicosapentaenoic (EPA) și docosahexaenoic (DHA) sunt importanți pentru buna funcționare a creierului și a inimii, iar la sportivi se pare că au rol în reducerea inflamațiilor și a stresului oxidativ. Cele mai bune surse de EPA și DHA sunt peștii grași ca somonul și macroul, dar aceștia nu fac parte dintr-o alimentație vegetariană sau vegană. Cu toate acestea, un alt acid gras omega-3, acidul alfa-linoleic (ALA) poate fi întrebuințat de organism pentru a produce EPA și DHA. Surse bune de ALA sunt:

— semințe de in

— semințe de chia

— nuci și ulei de nuci

— semințe de cânepă

Acestea fiind zise, cantitatea de ALA obținută din aceste surse s-ar putea să nu fie suficientă pentru a atinge nivelul necesar producerii de EPA și DHA.

E bine ca sportivii vegetarieni și vegani să includă un supliment cu acizi grași omega-3 din alge, alături de cantități semnificative de ALA din sursele menționate mai sus ca să reușească să-i asigure organismului nivelul potrivit pentru convertirea acestuia în EPA și DHA.

Nutriția de refacere

Dar, oricât de important ar fi să te hrănești adecvat pentru antrenament, la fel de important, dacă nu și mai important, e să

înțelegi foarte bine cum să te hrănești ca să te refaci. Pentru a obține în mod regulat performanțe de nivel înalt, e nevoie ca alimentația de refacere să fie optimă zi de zi, săptămână de săptămână, lună de lună.

Dacă antrenamentul este stimulul pe care l-ai alimentat corect, nutriția de recuperare este acum reacția necesară de răspuns la acest stimul, pentru a te asigura că organismul poate să transforme stimulul într-o reușită.

Momentul refacerii este foarte important și diferă în funcție de modul în care te-ai antrenat. Majoritatea sportivilor mei participă la competiții de elită, chiar și la nivel studențesc. Asta înseamnă că au mai mult de o sesiune de antrenament pe zi.

Pentru unii, antrenamentul pentru o competiție ca triatlonul, unde sunt trei discipline, ar putea să fie, logistic vorbind, singura modalitate de a integra toate tipurile de antrenament.

Același principiu cu privire la nutriția de recuperare este valabil și dacă ai sesiuni de antrenament la mai puțin de 12 ore

distanță — de exemplu, o sesiune de antrenament seara târziu, urmată de una efectuată dimineața devreme, indiferent de sportul practicat. Perioada de refacere este scurtă între cele două sesiuni, iar pentru a-ți ajuta organismul să resintetizeze depozitele de glicogen în vederea următoarei sesiuni, trebuie să

începi să te hrănești la 15-30 de minute după încheierea antrenamentului. În mod ideal, hrana ar trebui să fie în formă

lichidă, cu un amestec de carbohidrați cu eliberare rapidă și proteine ușor de digerat. De aceea laptele și produsele lactate au devenit comune ca opțiuni de recuperare. Combinația de carbohidrați și proteine ușor de digerat înseamnă că

musculatura primește elementele esențiale de care are nevoie pentru a se reface mai repede și mai eficient înainte de următoarea sesiune de antrenament.

Dar dacă nu mai ai niciun antrenament în decurs de 24 de ore? Nutriția de refacere tot este importantă și tot trebuie să

umpli această importantă fereastră, dar e nevoie să mănânci după două ore de la încheierea antrenamentului, ceea ce ar putea foarte bine să coincidă cu următoarea ta masă.

Ce anume și cât trebuie să mănânci depinde de intensitatea antrenamentului. Dacă ai avut o sesiune intensivă, recomandările de nutriție sportivă sunt: 1-1,2 g/kg GC de carbohidrați și 0,25 g/kg GC de proteine. Astfel, pentru un sportiv de 60 kg care tocmai a terminat o sesiune turbo de 60 de minute asta înseamnă undeva între 60 și 72 g de carbohidrați și 15 g de proteine, ceea ce ajută la refacerea depozitelor de glicogen, grăbesc recuperarea și ajută atât de importantul proces de adaptare (vezi p. 127). Aș vrea să subliniez că adaosul de proteine te ajută să compensezi dacă nu reușești să-ți asiguri limita superioară de carbohidrați. Și cum ar arăta asta sub formă de alimente? Pentru refacerea dintre două sesiuni de antrenament, aș opta pentru ceva de genul:

• Shake Moca (vezi p. 356), care are 10 g / porție.

Dacă e vorba de o masă propriu-zisă, atunci:

• Omletă cu lipie integrală (vezi p. 246), care are 19 g/porție.

Și apoi repeți această recomandare pe parcursul zilei la intervale de 2-3 ore.

Dacă a fost un antrenament de intensitate mai scăzută și nu urmează să mai ai încă unul în următoarele 24 de ore, rămâi la rația de 0,25 g/kg GC de

proteine, însă e nevoie să ajustezi necesarul de carbohidrați. La pagina 25 am vorbit despre cantitatea de carbohidrați necesară zilnic pentru a te asigura că-ți satisfaci nevoile, însă nu am specificat când trebuie consumată.

Astfel, dacă ai lucrat ușor, necesarul tău pentru acea zi este de 3 g/kg GC dacă ești femeie și 5 g/kg GC dacă ești bărbat. Cu titlu de exemplu, pentru o sportivă de 60 kg, asta înseamnă 180

g de carbohidrați pe zi.

Întrucât ai lucrat ușor, e posibil să o fi făcut pe stomacul gol, la prima oră de dimineață. După antrenament vei dori să iei micul dejun. Câtă vreme micul tău dejun conține 15 g de proteine, nu contează dacă alegi să mai adaugi și carbohidrați sau nu. Totuși, trebuie să te asiguri că satisfaci pe parcursul zilei necesarul de carbohidrați al organismului. În mod normal, pentru a împiedica fluctuațiile glicemiei și pentru a te împiedica pe tine să dai iama printre biscuiți după-amiaza, recomand distribuirea carbohidraților la celelalte mese, prin utilizarea de varietăți dense nutritiv ca rădăcinoasele, leguminoasele și păstăile. Nu uita, în aceste zile cu puțini carbohidrați, să faci alegerile potrivite înseamnă să consumi dozele adecvate mai târziu.

Metabolismul

Modul în care organismul transformă mâncarea în energie ține de câteva căi energetice diferite. Să înțelegi elementele de bază

ale acestor sisteme te ajută să te antrenezi și să mănânci eficient în vederea obținerii unor performanțe sportive superioare. Am vorbit deja despre felul în care nutriția sportivă

presupune înțelegerea modului în care substanțe nutritive precum carbohidrații, grăsimile și proteinele contribuie la asigurarea energiei necesare pentru ca organismul să efectueze exercițiile fizice solicitate. Aceste substanțe nutritive sunt transformate în energie sub formă de adenozin trifosfat (ATP) prin intermediul unor căi metabolice diferite; adenozin trifosfat este o moleculă din celule utilizată pentru transferul de energie, iar această energie eliberată prin descompunerea de adenozin trifosfat este cea care le permite celulelor musculare să se contracte. Așa

cum am afirmat deja, carbohidrații, proteinele și grăsimile au proprietăți unice și de aceea e nevoie de căi metabolice diferite pentru a fi transformate în adenozin trifosfat.

Căile energetice

Organismului nu-i este ușor să depoziteze adenozin trifosfat, iar tot ce se depozitează se utilizează în câteva secunde, așa că e nevoie ca în timpul exercițiilor să se secrete continuu această

substanță. Există două moduri majore prin care organismul convertește substanțele nutritive în energie:

- Metabolism aerob (cu oxigen)

- Metabolism anaerob (fără oxigen)

De cele mai multe ori e vorba de o combinație a sistemelor de energie care asigură energia necesară exercițiilor fizice, intensitatea și durata acestora fiind cele care determină ce metodă se alege și când.

Metabolismul aerob

Metabolismul aerob asigură marea parte a energiei necesare activităților de lungă durată, adică acele activități mai lungi de

două minute. Oxigenul este folosit pentru a converti substanțele nutritive (carbohidrați, grăsimi, proteine) în adenozin trifosfat.

Acest sistem este ceva mai lent decât cel anaerob, căci se bazează pe sistemul circulator pentru a transporta oxigenul la mușchii implicați înainte de conversia în adenozin trifosfat.

Metabolismul aerob este folosit în primul rând în timpul exercițiilor de rezistență, care sunt, în general, mai puțin intense și care pot să dureze perioade mai lungi de timp.

Metabolismul anaerob

Metabolismul anaerob este modul în care organismul produce energie rapid, fără să fie nevoie de oxigen. Pentru asta, există

două căi:

1. Calea energetică ATP-CP, numită și sistemul fosfatic, asigură necesarul de energie pentru circa 10 secunde și se folosește pentru exerciții de scurtă durată ca o alergare de 100 m. Această cale nu necesită oxigen pentru a obține adenozin trifosfat. Se folosește în primul rând de orice depozit muscular de adenozin trifosfat (ține 2-3 secunde), apoi folosește creatina fosfat (CP) pentru a resintetiza ATP

până când se epuizează creatina fosfat (alte 6-8 secunde).

Creatina fosfat este o moleculă din mușchi ce servește drept rezervă imediat disponibilă și transportabilă de energie. După epuizarea depozitelor de ATP și CP, organismul recurge fie la metabolismul aerob, fie la glicoliză pentru a continua să secrete ATP în vederea asigurării energiei necesare exercițiilor fizice.

2. Glicoliza este sistemul predominant de energie folosit pentru toate exercițiile ce durează între 30 de secunde și două minute, cum sunt alergările de 400/800 m, fiind al doilea cel mai rapid mod de resintetizare de adenozin trifosfat.

În procesul de glicoliză, carbohidrații, fie sub formă de

glucoză din sânge, fie de glucoză ce a fost deja convertită în depozite de glicogen, sunt descompuși într-o serie de reacții chimice pentru a rezulta piruvatul. La fiecare moleculă de glucoză descompusă în piruvat prin glicoliză se secretă două

molecule utilizabile de ATP. Două molecule de ATP utilizabil sunt suficiente pentru a alimenta un sprint de până la 40 de secunde. Astfel, pe această cale se produce foarte puțină

energie, în schimb energia respectivă este disponibilă rapid.

În timpul antrenamentului, un sportiv trece prin toate aceste căi metabolice. La începutul exercițiului fizic, ATP este secretat pe calea metabolismului anaerob, întrucât există un deficit/o întârziere în alimentarea cu oxigen. Odată cu creșterea ritmului respirației și a pulsului, devine disponibil mai mult oxigen și începe metabolismul aerob, care continuă până se atinge pragul de acid lactic.

Pragul de acid lactic

Acidul lactic este un produs metabolic unic, secretat de organism ca răspuns la exercițiile fizice și indică potențialul tău de performanță sportivă. În stare de repaus, nivelul de acid lactic este de 1 mmol/litru. În timpul exercițiilor fizice, mușchii se folosesc de glucoză ca sursă de energie — această moleculă

de glucoză este transformată într-o altă moleculă numită

piruvat care, atunci când se combină cu oxigenul, acționează ca sursă de energie musculară sub formă de ATP, așa cum am văzut.

Pe măsură ce crește intensitatea exercițiilor, scade cantitatea de oxigen disponibilă pentru musculatură, iar o parte din piruvat este descompusă în acid lactic și ioni de hidrogen, care încep să crească aciditatea mușchilor. La început, organismul reușește să amortizeze această aciditate, împiedicând acumularea de acid lactic și ioni de hidrogen și apariția rapidă a oboselii; totuși, pe măsură ce crește

intensitatea exercițiilor, scade capacitatea organismului de a amortiza această acumulare de acid și are loc o creștere a nivelului de acid lactic în sânge. Asta e ceea ce se cheamă

pragul de acid lactic și apare atunci când nivelul de acid lactic în sânge ajunge la 4 mmol/litru, provocând bine-cunoscuta senzație de „arsură“ și oboseală. Deși creșterea numărului de ioni de hidrogen este cea care duce la creșterea acidității, se numește „prag de acid lactic“, căci nivelul acestuia este măsurat în laborator în timpul testelor, stabilindu-se la ce nivel de intensitate a exercițiului apare acest prag.

Multor sportivi le place să lucreze la nivelul „pragului“ lor, căci asta le permite să stabilească viteza maximă de exercițiu pe care o poate susține pe termen lung un sportiv de anduranță

(de regulă, peste 20-30 de minute, ceea ce e bine de știut atunci când încerci să te antrenezi intensiv fără să mai treci și prin etapa de testare). Antrenamentul conceput special pentru creșterea „pragului de acid lactic“ duce astfel la obținerea de timpi mai buni la întreceri. De asemenea, se consideră că este și unul dintre cei mai buni indicatori ai performanțelor la probe de anduranță. În general, sportivii al căror „prag de acid lactic“

apare la o viteză mai mare sunt mai rapizi la concursurile de anduranță, căci au o toleranță mai bună la acumularea de ioni de hidrogen, ceea ce amână debutul senzației de oboseală. De aceea, antrenamentul la acest prag este de fiecare dată însoțit de o îmbunătățire a performanțelor sportive de anduranță.

Alimentarea sistemelor energetice

Substanțele nutritive sunt transformate în adenozin trifosfat în funcție de intensitatea și durata activității, carbohidrații fiind principalele substanțe nutritive care alimentează exercițiile de intensitate moderată și ridicată, iar grăsimile punând la dispoziție energia în timpul exercițiilor care au loc la o intensitate mai mică. Grăsimile sunt o excelentă sursă de

energie pentru competițiile de anduranță, căci pot genera energie pentru mai multe ore sau chiar zile în prezența oxigenului, dar pur și simplu nu sunt adecvate pentru exercițiile de intensitate ridicată cum sunt sprinturile sau chiar menținerea unui „pas alergător“, care este sub pragul de acid lactic.

În termeni generali, pe măsură ce crește intensitatea exercițiilor, intervine metabolismul carbohidraților. Acesta este mai eficient decât metabolismul grăsimilor, dar este limitat.

Aceste depozite de carbohidrați (glicogen) pot să alimenteze aproximativ două ore de exerciții moderate și intense. Apoi glicogenul se epuizează (depozitele de carbohidrați se termină), iar dacă acea energie nu este înlocuită, sportivii „se prăbușesc“.

Un sportiv poate continua să facă exerciții de intensitate moderată și ridicată prin alimentarea depozitelor de carbohidrați în timpul antrenamentului. De aceea e esențial să

mănânci carbohidrați ce se digeră ușor în timpul exercițiilor moderate care durează mai mult de câteva ore. Dacă nu consumi suficienți carbohidrați, ești forțat să reduci intensitatea la care lucrezi și să revii la metabolismul grăsimilor pentru a-ți alimenta cu energie activitatea.

Dacă intensitatea exercițiilor crește și mai mult, eficiența metabolismului carbohidraților scade dramatic și intervine metabolismul anaerob, iar asta pentru că organismul tău nu poate asimila și distribui oxigenul suficient de repede pentru a putea recurge cu ușurință fie la metabolismul grăsimilor, fie la cel al carbohidraților. De fapt, carbohidrații pot să genereze de aproape 20 de ori mai multă energie (sub formă de ATP) per gram dacă sunt metabolizați în prezența unui nivel adecvat de oxigen decât energia generată într-un mediu anaerob, lipsit de oxigen, așa cum se întâmplă în timpul eforturilor intense (sprintul).

Printr-un antrenament adecvat, aceste sisteme energetice se

adaptează și devin mai eficiente, permițând ca antrenamentul să dureze mai mult și să fie efectuat la intensitate mai mare.

Tipuri de fibre musculare

Musculatura scheletică este alcătuită din fascicule de fibre musculare individuale numite miocite. Fiecare miocit conține mai multe miofibrile, acestea fiind șiruri de proteine (actină și miozină) care se prind unele de altele și trag. Asta scurtează

mușchiul și determină contracția musculară. Este general acceptat că fibrele musculare se reduc la două tipuri principale:

• Fibre musculare cu contracție lentă (tipul I)

• Fibre musculare cu contracție rapidă (tipul II). Fibrele musculare cu contracție rapidă mai pot fi împărțite în fibre de tipul IIa și fibre de tipul IIb.

Aceste deosebiri par să influențeze modul în care mușchii răspund la antrenament și la activitatea fizică și fiecare tip de fibre are capacitatea unică de a contracta mușchiul într-un anumit fel. Musculatura umană conține un amestec genetic determinat de fibre cu contracție lentă și cu contracție rapidă.

În medie, avem circa 50% fibre cu contracție lentă și 50% fibre cu contracție rapidă în majoritatea mușchilor folosiți pentru mișcare.

Fibre cu contracție lentă (tip I)

Fibrele cu contracție lentă sunt mai eficiente în folosirea oxigenului pentru a asigura mai multă energie (ATP) în vederea unor contracții musculare continue și extinse pe o perioadă

lungă. Ele se activează mai lent decât fibrele cu contracție rapidă și pot să lucreze mult timp înainte de a se instala oboseala, așa că le sunt de mare ajutor sportivilor de anduranță.

Fibre cu contracție rapidă (tip II)

Pentru că fibrele cu contracție rapidă uzează de metabolismul

anaerob pentru a genera energie, sunt mult mai bune pentru impulsurile scurte de forță sau viteză decât cele cu contracție lentă. Totuși, ele obosesc mai repede. Fibrele cu contracție rapidă generează, în mare, aceeași forță per contracție ca și cele cu contracție lentă, dar numele lor arată că se activează mai repede. Un procent mai mare de fibre cu contracție rapidă

poate să fie un avantaj pentru alergători, căci aceștia trebuie să

genereze rapid multă forță.

Tipul de fibre și performanța

Tipul de fibre musculare poate să influențeze sportul la care suntem buni în mod natural și dacă suntem rapizi sau puternici. Este, de regulă, cazul sportivilor de elită care tind să

aleagă sporturi care se potrivesc cu alcătuirea lor genetică; s-a arătat că alergătorii de sprint posedă cam 80% fibre cu contracție rapidă, iar alergătorii de maraton cam 80% fibre cu contracție lentă.

Iar asta ne aduce la întrebarea dacă îți poți schimba distribuția fibrelor pentru a te potrivi sportului ales. Poate un înotător la 50 m liber să fie la fel de bun ca un înotător de anduranță în ocean? Aceasta este o uriașă arie de cercetare în care încă nu există răspunsuri tranșante. Există unele dovezi care demonstrează că musculatura scheletică a omului poate trece de la un tip de fibre la altul ca urmare a antrenamentelor, dar e nevoie de studii suplimentare pentru confirmarea acestei ipoteze.

Compoziția organismului

În nutriția sportivă e mai util să te uiți la compoziția organismului decât exclusiv la masa/greutatea acestuia.

Organismul uman este alcătuit dintr-o varietate de componente:

• Țesuturile slabe ca mușchii, oasele și organele sunt active

metabolic

• Țesutul gras sau adipos nu este metabolic activ Împreună, aceste componente de masă grasă și masă non-grasă (țesut slab) alcătuiesc greutatea corporală totală a unui individ. Totuși, în nutriția sportivă e mai util să fii atent la proporția acestor componente individuale, iar asta se cheamă

compoziția organismului. Cântarul îți poate spune care este greutatea ta, dar nu te poate ajuta să stabilești cât anume din această greutate este musculatură sau grăsime. De aceea și Indicele de Masă Corporală a început să fie analizat recent. De exemplu, un jucător de rugby de 103 kg care are 1,83 m are indicele de masă corporală 30. Asta îl pune practic în categoria de obezi a celor mai multe tabele de greutate. Cu toate acestea, dacă ne uităm la compoziția organismului său, ne dăm seama că are un indice de grăsime de 12%, ceea ce este întru totul acceptabil pentru un sportiv bărbat.

Cum se măsoară compoziția organismului?

Există mai multe metode, dar tehnica pe care tind să o folosesc este măsurarea cu șublerul a pliurilor pielii. Acest instrument prinde pliurile pielii, îndepărtându-le de mușchi, astfel încât să

măsoare doar pielea și țesutul adipos. Măsurătorile se fac de regulă în șapte locuri. Grosimea pielii este măsurată în milimetri. Măsurătorile totale din cele șapte locuri arată o valoare ce poate fi apoi folosită pentru a fi transformată într-un procent de grăsime corporală.

Dacă acest proces este efectuat de un specialist, s-a dovedit că este corect în proporție de 98% și este alegerea standard a multor nutriționiști și fiziologi sportivi datorită costurilor relativ scăzute.

Testul de impedanță bioelectrică devine în prezent tot mai popular în anumite săli de antrenament și clinici, căci este ușor, rapid și nu presupune trimiterea angajaților la un stagiu de

formare pentru măsurarea pliurilor pielii. Cu toate acestea, acuratețea acestor aparate/cântare trebuie pusă la îndoială, căci valorile indicate sunt influențate de nivelul de hidratare, consumul de alimente și temperatura pielii.

Acum vreo trei luni a venit la mine o clientă. După testul de impedanță bioelectrică i se spusese că are un indice de grăsime corporală de 37%. Când i-am măsurat compoziția organismului cu ajutorul șublerului, rezultatul real a fost 29%.

Care este compozița ideală a organismului?

Aceasta variază în funcție de gen și de vârstă, dar limitele acceptabile de grăsime corporală sunt de 15-18% pentru bărbați și de 22-25% pentru femei, ca stare generală de sănătate.

Pentru sportivi, aceste cifre tind să fie semnificativ mai mici: la bărbați 6-15%, iar la femei 12-20%. Un nivel sub 6% la sportivi și sub 12% la sportive nu este acceptabil și poate avea efecte negative asupra sănătății și

performanțelor. Studiile au arătat, într-adevăr, că nu se obțin performanțe mai bune dacă

nivelul de grăsime corporală scade sub 8% la bărbați și sub 14%

la femei. Compoziția organismului variază de la un sport la altul. Înotătorii bărbați au între 9 și 12% grăsime corporală, iar înotătoarele între 12 și 24%; alergătorii de maraton bărbați au între 5 și 11%, iar alergătoarele între 10 și 15%.

Deși nivelurile scăzute de grăsime corporală par să fie strâns legate de performanțe sporite, doar compoziția organismului nu este un factor predictiv prea bun al reușitei.

De exemplu, un jucător de rugby trebuie să aibă suficientă

masă corporală (slabă și grasă) pentru a genera forță puternică

și pentru a evita accidentările.

Esențial pentru a avea succes în sportul ales este să te antrenezi bine, să asiguri un nivel adecvat de energie pentru antrenament și, în majoritatea cazurilor, asta duce la o compoziție în general optimă a organismului, care să

îmbunătățească performanțele.

Rezumat

• Alimentarea cu produsele adecvate face o diferență uriașă la nivelul performanțelor sportive.

• Carbohidrații sunt sursa primă de energie a corpului. Depozitați sub formă de glicogen la nivelul mușchilor, pot fi transformați rapid în energie.

• Și grăsimile pot fi o sursă importantă de energie în activitățile de anduranță — corpul poate recurge la grăsimi ca primă sursă de energie, dar acesta este un proces mai lent.

• Proteinele sunt alcătuite din aminoacizi — elementele de bază ale organismului — și sunt esențiale refacerii.

• Micronutrienții, dar și fierul, sunt, de asemenea, esențiale pentru funcționarea organismului.

• Nutriția sportivă poate fi personalizată sub forma unor diete speciale, cum sunt dieta fără gluten, dieta vegetariană sau dieta vegană.

• Nutriția este la fel de importantă pentru refacere cum este pentru obținerea de performanțe, prin înlocuirea resurselor consumate și pregătirea organismului pentru următoarea sesiune de antrenament.

• Există diverse căi energetice pentru metabolizarea energiei, în funcție de intensitatea și durata antrenamentului.

2 Echivalentul a 5,5% fruct.

Capitolul 2

Antrenamentul — drumul spre

victorie

Antrenamentul de performanță

E probabil să-ți fi ales sportul pentru că ai o înclinație naturală

către acesta sau ești deosebit de entuziasmat când vine vorba despre el, dar nici aptitudinile inerente, nici interesul avid nu te vor face neapărat să excelezi. Ca să fii cu adevărat bun în ceea ce faci, nu e nevoie doar să te antrenezi, ci să te antrenezi corect.

Cuvântul „antrenament“ poate să însemne atât de multe lucruri. Pentru unii înseamnă creșterea rezistenței pe distanțe din ce în ce mai mari; pentru alții înseamnă creșterea vitezei.

Se poate să te antrenezi folosind o combinație de sesiuni de viteză, musculatură abdominală, forță și rezistență sau se poate să folosești doar

una sau două dintre aceste tehnici. Unii merg pe varianta unor zile de odihnă activă (vezi p. 126), iar alții își iau liber toate zilele respective. Fie că practici atletism, ciclism, înot sau sporturi de echipă, probabil că știi că antrenamentul este fundamental pentru obținerea de performanțe, dar ce înseamnă de fapt toate aceste tipuri diferite de antrenament și ce influență au asupra ta și a sportului pe care-l practici? Unde intervine nutriția? În acest capitol urmează să:

• explorăm diversele tipuri de antrenamente și cum îți fac ele corpul să devină mai eficient pentru competiții

• ne asigurăm că obții tot ce se poate de la antrenamentele tale, acordând atenție necesităților energetice în funcție de tipul de antrenament, dar și în zilele de odihnă

Din acest capitol mai fac parte și planuri alimentare pe baza rețetelor de la finalul cărții, care să te ajute să faci alegerile corecte pentru sportul practicat, dar și informații despre nivelul de intensitate la care să te antrenezi în zilele respective. Sunt planuri alimentare de câte zece zile, diferite pentru fiecare nivel de intensitate a antrenamentului. De exemplu, dacă într-o zi te antrenezi la intensitate mare și ai nevoi mai mari de carbohidrați decât în zilele în care te antrenezi la intensitate mai mică, alege din această secțiune un plan alimentar care să

se potrivească. Aceste planuri țin seama și de momentul antrenamentului tău, ajutându-te să-ți alimentezi mușchii înainte și să te refaci optim după antrenament.

Tipuri de sporturi

În Capitolul 1 am vorbit despre cum se folosește organismul de alimentație pentru a genera energie prin intermediul metabolismului aerob și anaerob (vezi p. 69–72). Recitește acele pagini acum, dacă simți nevoia, căci informațiile de acolo sunt fundamentale pentru a înțelege cum să te antrenezi ca să obții o eficiență competitivă maximă.

Sporturile se încadrează în aceste trei mari categorii:

• de anduranță — alergare pe distanțe de peste 1 500 m, ciclism, triatlon

• sprint/forță — alergare între 100 și 1 500 m; 50 m înot liber, tenis

• sporturi de echipă — necesită un amestec de viteză, forță

și anduranță, cum sunt fotbal, netball și rugby Pentru a te antrena și a excela în fiecare dintre aceste sporturi, trebuie să înțelegi ce mecanisme energetice folosește

corpul pentru fiecare dintre ele. În sporturile de anduranță, antrenamentul înseamnă să îți fortifici capacitățile aerobe, dar și să lucrezi în vederea menținerii unei anumite intensități pe distanțe lungi. În sporturile de viteză, mare parte a antrenamentelor se concentrează pe fortificarea capacităților anaerobe, viteză și forță. Antrenamentul pentru sporturile de echipă presupune atât fortificarea capacităților aerobe pentru anduranță, cât și a celor anaerobe pentru forță/viteză, fără să

uităm aptitudinile/exercițiile specifice meciului.

Când te antrenezi, indiferent de sport, să ai în minte obiectivul vizat, căci asta te ajută să stabilești ce tip de antrenament trebuie să urmezi și cum să le alimentezi adecvat cu energie. De pildă, dacă obiectivul tău este să scoți un anumit timp personal la maraton, sistemul energetic implicat este cel aerob. Trebuie, cu siguranță, să incluzi sesiuni de antrenament de alergare, dar nu vei avea de câștigat dacă faci serii de 100 m sprint, care stimulează sistemul energetic anaerob ATP-CP.

Revino la Capitolul 1 unde am discutat despre sistemele energetice și adu-ți aminte că sistemul ATP-CP îți asigură

energia doar pentru competiții care durează sub 20 de secunde.

Un maraton durează semnificativ mai mult și, de aceea, marea majoritate a antrenamentelor trebuie concentrate pe îmbunătățirea sistemului aerob.

Un alt exemplu este fotbalul. Din tabelul de mai jos poți vedea că 50% din energie provine de la sistemul anaerob ATP-CP, 20% de la glicoliza

anaerobă și 30% de la sistemul aerob.

Fotbalul presupune sprinturi multiple într-un cadru de anduranță, de aceea antrenamentul trebuie să îmbunătățească

toate aceste trei sisteme energetice. Tabelul de mai jos conține mai multe exemple care să arate asta:

Tabel 2.1. Contribuția fiecărui sistem energetic în funcție de sport Activitate

Contribuția sistemului

Contribuția

Contribuția

energetic ATP-CP %

glicolizei %

sistemului

energetic oxidativ

/ aerob %

Sprint, 100 m

90

10

0

și 200 m

Sprint 400 m

17

48

35

1.500 m

4

20

76

Maraton

0

1

99

Fotbal

50

20

30

Tenis

70

20

10

Înot 50 m

40

5

5

liber

Înot (distanță)

10

20

70

Schi

33

33

33

Intensitatea antrenamentului

La fel, sunt trei niveluri de intensitate a antrenamentului:

- Mică
- Moderată
- Mare

Într-o săptămână, cele mai multe sporturi te solicită să

efectuezi o combinație de antrenamente de diferite intensități, în funcție de obiectivul tău general.

De exemplu, planul pentru cineva care se antrenează

pentru un eveniment de anduranță, cum este alergarea sau înotul pe distanțe mari, poate să fie după cum urmează:

• Luni — antrenament de intensitate mică timp de 60-90

min.

• Marți — intervale de intensitate mare (60 min.) la pragul de acid lactic (vezi p. 72) sau puțin peste

• Miercuri — zi de odihnă

• Joi — antrenament continuu de intensitate mare (45-60

min.) la pragul de acid lactic sau puțin sub pentru a imita

cursa

• Vineri — antrenament de intensitate mică timp de 60-90

min.

• Sâmbătă — antrenament de intensitate moderată timp de 60 min.

• Duminică — antrenament de intensitate mică timp de peste 90 min.

Un exemplu de orar de antrenamente pentru un jucător de netball ar putea arăta așa:

• Luni — ridicare de greutăți la sală

• Marți — reprize de antrenament de intensitate mare (60

min.) peste pragul de acid lactic (vezi p. 72) pentru antrenarea sistemului anaerob

• Miercuri — meci de intensitate moderată / mare (60 min.)

• Joi — zi de odihnă

• Vineri — intervale de intensitate mare (60 min.) peste pragul de acid lactic pentru antrenarea sistemului anaerob

• Sâmbătă — ridicare de greutăți la sală

• Duminică — meci de intensitate moderată/mare (până la două ore)

A cunoaște și a reuși să apreciezi intensitatea exercițiilor fizice este foarte important, căci te ajută să stabilești nivelul și tipul de energie de care ai nevoie pentru o anumită sesiune de antrenament. Scala cea mai folosită se bazează pe cercetările lui Gunnar Borg, cercetător și profesor la Universitatea Stockholm în anii 1970. Se mai numește uneori și Scala Borg.

Aceasta măsoară nivelul efortului perceput într-un interval de la 1 la 10, unde 1 înseamnă fără efort, iar 10 efort maxim.

Tabel 2.2. Scala Borg

Apreciere	**Descriere**
0	Niciun fel de efort
0,5	Foarte, foarte ușor
1	Foarte ușor
2	Destul de ușor
3	Moderat

4

Ceva mai greu

5

Greu

6

Greu

7

Foarte greu

8

Foarte greu

9

Foarte greu

10

Foarte, foarte greu (maxim)

Cu cât intensitatea este mai mare — undeva între 7 și 10 —, cu atât e mai important să ai disponibili carbohidrați ca sursă

principală de energie pentru a putea menține acea intensitate o anumită perioadă de timp. Dacă urmează să participi la ceva gen oră de spinning, antrenament de box sau intervale de alergare, e esențial să fi consumat suficienți carbohidrați înainte ca să poți susține natura de mare intensitate a acestor sesiuni de antrenament.

Reține: carbohidrații sunt transformați în glucoză rapid și ușor pentru a le asigura mușchilor energie suficientă ca să

mențină nivelul de intensitate mare a exercițiilor. Dacă nu consumi suficienți carbohidrați, organismul va căuta să

descompună depozitele de grăsimi în glucoză. Totuși, acest proces are loc mai lent, ceea ce înseamnă că glucoza nu este disponibilă suficient de repede pentru mușchii respectivi, de aceea trebuie redusă intensitatea exercițiilor. Asta explică și de ce e nevoie de mai puțini carbohidrați ca sursă de energie când faci exerciții de intensitate mai mică.

Mai târziu în acest capitol vom vorbi despre beneficiile și implicațiile nutritive ale antrenamentului în funcție de fiecare

dintre aceste intensități. Tabelul de mai jos este un ghid rapid.

Tabel 2.3. Intensitatea antrenamentului pentru anumite sporturi și activități

Intensitate mare (7/10 pe

Intensitate moderată

Intensitate mică (5/10 sau

scala Borg sau 70% ori mai (6/10 pe scala Borg sau mai puțin de 50% din

mult din pulsul maxim)

60-70% din pulsul

pulsul maxim). Energie,

Sursă principală de

maxim. Energie =

dacă se lucrează pe

energie: carbohidrați

carbohidrați + grăsimi

stomacul gol = grăsimi

Spinning / turbo (20-60 min.)

Plimbare lungă cu

Yoga / Pilates / body

bicicleta (peste 90 min.)

balance

Intervale de alergare (20-60

Alergare constantă /

Alergare de refacere (până

min.)

îndelungată (peste 90

la 60 min.)

min.)

Să joci pe anumite poziții în

Să joci pe anumite

Grădinărit / curățenie cum

sporturile de echipă ca

poziții în sporturile de

ar fi să dai cu aspiratorul,

fotbal, netball, hochei (60

echipă, sesiuni de

să ștergi praful, să dai cu

min.)

aptitudini pentru fotbal,

mopul (60 min.)

hochei, netball (60 min.)

Intervale de înot / de efort

Înot continuu dar nu la

Mers pe jos încet / de

(20-60 min.)

efort maxim

agrement

(45-60 min.)

(până la 60 min.)

Circuite cu perioade mici de Mers rapid sau urcarea odihnă între ele

unui deal, dar reușind

(60 min.)

totuși să porți o

conversație (60 min.)

Box/sărituri

Acest tabel este doar un ghid. Doar tu poți stabili cât de tare te antrenezi sau îți propui să te antrenezi; de exemplu, unii susțin că sunt anumite tipuri de yoga care nu sunt de intensitate mică, pentru că pot face ca inima să-ți bată foarte tare. În același fel, o activitate care este de mică intensitate pentru cineva poate fi resimțită ca fiind de intensitate moderată

sau mare de către altcineva — depinde de punctul de pornire al persoanei respective. Astfel, cineva care n-a mai făcut exerciții fizice poate să considere mersul în pas vioi un exercițiu de mare intensitate, în timp ce un alergător rutinat de maraton îl

va considera de mică intensitate. Așa cum am afirmat deja, în majoritatea sporturilor sesiunile de antrenament se țin la toate intensitățile.

Antrenamentul de intensitate mică

Acesta se simte ca 5/10 sau în jur de 50% din pulsul maxim dacă

te antrenezi folosind un dispozitiv de monitorizare a pulsului.

Fie că mergi pe bicicletă, înoți sau alergi, este într-un ritm ușor; ar trebui să te simți destul de bine și să poți purta cu ușurință o conversație și, într-o anumită măsură, la final aproape să simți că ai avea mai multă energie!

Antrenamentul de intensitate mică pentru refacere Știm că antrenamentele de intensitate mare fac să crească aciditatea musculară, iar în cazul anumitor persoane poate să dureze peste 24 de ore până ce nivelul acidității revine la normal. Anumite planuri de antrenament se folosesc de sesiunile de intensitate mică sub formă de antrenament de refacere, la 12-24 de ore după o sesiune de intensitate mare, pentru a ajuta revenirea la normal a nivelului de aciditate.

Antrenându-te la intensitate mică, organismul poate să crească aportul de oxigen care, la rândul său, poate ajuta la neutralizarea acestui acid. Astfel, de exemplu, dacă ai efectuat o sesiune turbo de mare intensitate, organismul tău continuă să fie obosit și după 24 de ore. Mergând încet pe bicicletă timp

de 20-60 de minute ca sesiune ulterioară de antrenament, îi dai organismului șansa să se refacă, stimulând totuși sistemul aerob, dar la un nivel care nu vine cu un stres suplimentar pentru organism. Acest format de sesiuni alternative de antrenament ajută și la scăderea riscului de accidentare și îmbolnăvire, căci organismul nu este forțat la maximum încontinuu.

Pont: Cicliștii care participă la Turul Franței lucrează adesea pe o bicicletă statică după ce și-au terminat antrenamentul. Este o încercare de reducere a acidității, ajutând musculatura să se refacă pe cât posibil înainte de următoarea sesiune de ciclism de intensitate mare de a doua zi.

Energia necesară unui antrenament de intensitate mică

La această intensitate este esențial să te hidratezi. Mulți nu-și

dau seama că senzația de „greutate în picioare" pe care o au uneori este provocată de deshidratare. Încearcă să te asiguri că

ești hidratat înainte de a începe exercițiile fizice. O modalitate rapidă de verificare este să vezi care e culoarea urinei. În mod ideal, aceasta ar trebui să fie foarte deschisă la culoare. Dacă

este mai închisă, atunci bea ceva! Unora le place să bea în timpul antrenamentului, iar asta este o modalitate foarte bună

de prevenire a deshidratării. Apa sau băuturile fără zahăr adăugat ar trebui să fie opțiunile preferabile; nu uita că e vorba de un antrenament de intensitate mică de maximum 60 de minute care nu pune foarte mult stres pe organism, așa că

solicitarea de energie este mică la rândul său — nu e nevoie de un aport suplimentar de energie. E bine să bei 3-5 ml/kg GC de lichid non-nutritiv cu două ore înainte și nu mai mult de 200 ml din 20 în 20 de minute.

O sesiune de antrenament de intensitate mică poate fi alimentată cu energie prin transformarea depozitelor de grăsimi în glucoză pentru a le oferi mușchilor energia necesară; nu e nicio urgență energetică pentru mușchi de

a primi rapid energie în vederea menținerii unui nivel de intensitate mare a activității. Toată lumea dispune și are nevoie de depozite de grăsime; unii mai mult ca alții, dar, în cele din urmă, cu toții le avem și ele sunt acolo cu un motiv. Ne oferă energie. Grăsimea este un combustibil excelent pentru concursurile de anduranță, dar pur și simplu nu e adecvată pentru exercițiile de intensitate mare cum sunt sprintul sau intervalele. Dacă lucrezi la intensitate mică, ai suficientă grăsime pentru a alimenta activitatea ore și chiar zile, câtă vreme există suficient oxigen care să permită metabolizarea grăsimilor.

Această carte pune accentul pe personalizarea nutriției în funcție de antrenament. În Capitolul 1 am văzut de câtă energie de fiecare tip ai nevoie în timpul antrenamentului. Aceste recomandări sunt direct legate de acestea. Pentru un antrenament de intensitate mică, aportul recomandat de carbohidrați a fost de 3 g/kg GC (vezi p. 18–19), ceea ce arată de cât de puțini carbohidrați este nevoie când faci exerciții fizice la intensitate mică.

Un consum prea mare de carbohidrați

Ce se întâmplă dacă mănânci mai mulți carbohidrați decât ai nevoie pentru aceste zile de antrenament de intensitate mică?

Totul se reduce la performanță. Cei mai mulți au un obiectiv de atins în sportul practicat. Dacă te alimentezi adecvat, obții rezultate pozitive în urma antrenamentului, iar asta te ajută și să te adaptezi pentru a deveni mai eficient. Pentru unii, asta poate să însemne să scape de kilogramele în plus, pentru alții poate să însemne schimbarea compoziției organismului (vezi p. 77–79), având mai multă masă musculară fără grăsimi. Ambii factori pot să aibă o influență pozitivă asupra performanțelor tale. De exemplu, un jucător de volei mai slab sare mai sus pentru a se asigura că mingea trece de fileu; un alergător mai slab, deși având o greutate sănătoasă, se poate să alerge mai repede, având de cărat mai puține kilograme!

Astfel, consumând mai mulți carbohidrați decât ai nevoie, organismul se va folosi de ei pentru alimentarea cu energie a acestor sesiuni de intensitate

mică, căci aceștia se transformă în glucoză mult mai repede decât grăsimea. De asemenea, reține că e nevoie practic de mult mai puțini carbohidrați pentru alimentarea unei astfel de sesiuni decât atunci când lucrezi la intensitate mare. În timpul unor exerciții de mare intensitate, individul folosește 60 g de carbohidrați pe oră, echivalentul unei chifle. În timpul unor exerciții de mică intensitate, această

valoare este semnificativ mai scăzută, probabil la jumătate —

numai 30 g pe oră. Dacă vei consuma carbohidrați în exces, e nevoie ca aceștia să fie depozitați în organism, mai întâi sub formă de glicogen, dar dacă aceste depozite sunt complete,

atunci ca grăsimi. Asta nu e cu adevărat o problemă dacă se întâmplă ocazional. Dacă totuși consumi de obicei carbohidrați în exces și aceștia se depun sub formă de grăsimi, vei vedea că, în loc să se adapteze antrenamentului, organismul tău devine din ce în ce mai puțin eficient.

Jurnal alimentar și de antrenament

Când lucrez cu sportivi/clienți noi, le cer de fiecare dată să țină un jurnal alimentar și de antrenament timp de cel puțin trei zile, pentru a-mi face o idee în legătură cu situația persoanei respective înainte de a începe să lucrez cu ea. Mai este și un instrument util pentru a demonstra unde e nevoie să se facă o schimbare. Și tu poți face asta acasă pentru a identifica potențialele probleme și a descoperi unde poți interveni cu îmbunătățiri.

Notează tot ce mănânci și bei, precum și momentul mesei, cantitatea, ingredientele din rețetă și marca, dacă nu sunt mâncăruri gătite.

Completează și informațiile despre antrenamentele zilnice: ora, tipul și intensitatea acestuia de la 1 la 5, 1 fiind o sesiune ușoară, iar 5 o sesiune grea. Se poate să încerci să notezi și cum te-ai simțit în timpul și după acel antrenament, adică obosit, plin de energie, cu dureri musculare etc.

Model de jurnal alimentar și de antrenament pentru o zi Zi / Ora

Aliment/Masă

Antrenament /

Indicator energetic

Data

Intensitate

12 06:30

30 min. alergare /

Ușor, am scos timpi

nov.

intensitate 2-3

mai buni decât de

obicei

07:00 Pâine prăjită cu unt de

arahide, smoothie, o

ceașcă de cafea

11:00

1 măr și 1 bucată de

brânză

13:30 Supă cu 1 felie de pâine

neagră

17:30 Salată de pui și 1 iaurt

degresat

19:00

60 min. de

Lipsă de energie, nu

antrenament,

am fost la

intensitate 4, intervale potențialul maxim

de sprint

Uitându-te la tabelul tău, poți ajunge să-ți dai seama care sunt problemele legate de modul în care îți asiguri în mod curent energia pentru antrenament. De exemplu, dacă ai încercat să faci o sesiune de antrenament de intensitate mare, dar nu ai mâncat suficienți carbohidrați înainte, probabil că ți s-a părut foarte greu și ai rămas fără energie spre final. După ce ai identificat problemele, revino la planurile alimentare și asigură-te că urmezi unul adecvat pentru nivelul de intensitate la care te antrenezi în ziua respectivă.

STUDIU DE CAZ

Acum câțiva ani a venit la mine o doamnă. Avea puțin peste 40 de ani și se hotărâse să se antreneze pentru triatlon — doar distanța de sprint, dar chiar și așa tot era un mare salt de la viața ei sedentară de dinainte. Unul dintre motivele ei principale de a se apuca de exerciții fizice era acela că

voia să slăbească. Avea un surplus de greutate de 6 kilograme. Credea că

trecând de la 0 mișcare la antrenamente de 4-5 ori pe săptămână mai mult ca sigur că va slăbi. Cu toate acestea, timp de trei luni nu a sesizat nicio schimbare. Pe dinăuntru se simțea mai bine și arăta cu siguranță mai bine, dar era dezamăgită și derutată că nu slăbise, deși era mult mai activă decât înainte.

Din jurnalul alimentar și de antrenament pe care mi l-a arătat era clar că adevărata problemă ținea de faptul că nu-și modelase aportul nutritiv în funcție de antrenament sau de intensitatea antrenamentului. Așa că, indiferent de tipul de antrenament, fie două ore de mers pe bicicletă și apoi alergare, fie 30 de minute de înot ușor, ea consuma carbohidrați înainte de fiecare sesiune. Își asigura necesarul de energie, de aceea greutatea ei nu se modifica.

În timpul acestei evaluări inițiale ne-am uitat peste antrenamentele ei săptămânale și i-am explicat despre antrenamentele de intensități diferite și ce însemna asta din punct de vedere nutritiv. I-am indicat sesiunile pentru care avea cu siguranță nevoie de carbohidrați, cum este cea de bicicletă și alergare, explicându-i de cât are nevoie și ce înseamnă asta practic (vezi mai jos), arătându-i și cum să se refacă după o astfel de sesiune de antrenament. Am mai vorbit și despre sesiunile „ușoare" de înot de dimineață și cum ar putea fi efectuate pe stomacul gol — i-am explicat că asta era o modalitate foarte utilă de a face apel la depozitele de grăsimi, care să o ajute la îndeplinirea obiectivului ei de a slăbi.

I-am mai vorbit și de importanța dimensiunii porțiilor — i-am pus în față un pachet de paste și i-am cerut să-mi arate câte făcea de obicei. Apoi i-am arătat pe cântar de cât avea, de fapt, nevoie pentru a-și satisface necesitățile de carbohidrați la o masă. A fost surprinsă să vadă că mânca în exces. Iată un exemplu cu ce mânca înainte să ne întâlnim: Înainte de înotul de dimineață (sesiune 2 felii de pâine cu unt și gem de intensitate mică — 45 min.):

În timpul antrenamentului:

500 ml de băutură energizantă

După antrenament:

fulgi de ovăz cu lapte, banană și

miere

Prânz:

sendviș cu pui și salată, un baton

de cereale și cafea

Înainte de alergare (sesiune de

3 chiftele

intensitate moderată — 60 min):

În timpul alergării:

500 ml de băutură energizantă

Seara:

o porție mare de spaghete

bolognese, un castron de

înghețată

Necesarul ei de carbohidrați pentru această zi era de 5 g/kg GC, iar ea consuma 6,5 g/kg GC și un număr total de 2 727 de calorii. Recomandarea mea pentru aceeași zi arăta astfel:

Sesiunea de

pe stomacul gol, căci este de intensitate mică și sunt mai înot:

puțin de 60 min.

Mic dejun

2 felii de pâine integrală cu 2 ouă fierte/ochiuri după înot:

românești

Prânz:

cartof dulce cu salată de pui; iaurt și fructe Înainte de

2 turte de ovăz cu humus și 1 măr

sesiunea de

după-amiază:

După sesiunea

masă principală: ½ farfurie de salată de legume, ¼

de după-

farfurie de proteine și ¼ farfurie de carbohidrați, apoi 1

amiază:

iaurt și fructe

Seara:

ciocolată caldă făcută cu lapte

Asta înseamnă 5 g/kg GC și un număr total de 2 050 calorii. Ne-am întâlnit peste o lună și scăzuse de la 70 kg la 67. Una dintre preocupările ei legate de schimbarea obișnuințelor alimentare era că nu va avea suficientă

energie pentru a se antrena și va simți că-i este foame, dar cu planul meu s-

a simțit mai bine. Își satisfăcea nevoile nutriționale, iar aportul de calorii era cu 500-700 mai mic pe zi, ceea ce a dus la o scădere constantă în greutate pe parcursul celor patru săptămâni. Această scădere în greutate a făcut-o și să obțină timpi mai buni la alergare și a ajutat-o să înoate mai eficient.

Planuri alimentare pentru un antrenament de intensitate mică

Planurile alimentare de mai jos sunt ideale pentru zilele în care faci antrenamente de intensitate mică, pentru zilele de odihnă

în care nu te antrenezi deloc sau pentru cei care fac mișcare mai puțin de trei ori pe săptămână, indiferent de nivel. Aceste planuri pun la dispoziție cantitatea necesară de carbohidrați și conțin și opțiuni adecvate de refacere.

60 de minute de antrenament de intensitate mică

Mic dejun:

Musli cu afine (vezi p. 237)

Prânz:

Iahnie de fasole cu pâine prăjită (vezi p. 274); un fruct Gustare:

Iaurt înghețat cu vanilie (vezi p. 358)

Cină:

Biban la cuptor cu tăiței de orez și sos salsa (vezi p. 316); Ciocolată caldă de refacere (vezi p. 357)

§

60 de minute de antrenament de intensitate mică

Mic dejun:

Smoothie de banană și migdale (vezi p. 235)

Prânz:

Salată de sfeclă și cartofi cu brânză feta (vezi p. 279) Gustare:

Măr și 20 g / 1 lingură de unt de arahide (vezi p. 245) Cină:

Tocăniță de pui (vezi p. 285);

Kebab cu fructe de vară și kebab cu mentă (vezi p. 361)

§

60 de minute de antrenament de intensitate mică

Mic

Smoothie de banană și migdale (vezi p. 235)

dejun:

Prânz:

Kebab de pui cu sos picant (vezi p. 255); kebab cu fructe de vară și

mentă (vezi p. 361) sau o salată de fructe Gustare:

Crudități și Humus cu pastă de ardei iute și chimen (vezi p. 348) Cină:

Pește în stil thailandez cu orez și legume la tigaie (vezi p. 313); Kebab cu fructe de vară și kebab cu mentă (vezi p. 361)

§

Mic

Musli cu afine (vezi p. 237)

dejun:

60 de minute de antrenament de intensitate mică

Prânz:

Chiftele de egrefin afumat și dovleac (vezi p. 261) cu salată verde; o băutură pe bază de lapte, de ex. un latte

Gustare:

Crudități și humus cu pastă de ardei iute și chimen (vezi p. 348) Cină:

Lasagna de legume (vezi p. 329);

Deliciu de fructe (vezi p. 364)

§

Mic dejun:

Smoothie de merișor și mango (vezi p. 234)

60 de minute de antrenament de intensitate mică

Prânz:

Linte cu coriandru și ardei iute (vezi p. 272) Gustare:

2 turte de ovăz cu ardei gras și iaurt (vezi p. 344

Cină:

Pui cu soté legume și tăiței (vezi p. 289);

compot de nectarine cu smântână (vezi p. 363)

§

Mic dejun:

Smoothie de fructe de sezon (vezi p. 233)

Prânz:

Supă de năut cu vază Kale (vezi p. 269)

Gustare:

Migdale cu fructe de pădure (vezi p. 360)

60 de minute de antrenament de intensitate mică

Cină:

Tocăniță cu cârnăciori (vezi p. 301);

Ciocolată caldă de refacere (vezi p. 357)

§

Mic dejun:

Shake pentru micul dejun (vezi p. 233)

Prânz:

Salată de creveți cu portocale (vezi p. 263)

Gustare:

2 curmale umplute (vezi p. 354)

60 de minute de antrenament de intensitate mică

Cină:

Friptură cu garnitură (vezi p. 298);

Iaurt înghețat cu piersici (vezi p. 359)

§

Zi de odihnă — fără antrenament

Mic dejun:

terci de ovăz cu măr și scorțișoară (vezi p. 240) Prânz:

Dovlecei la grătar cu brânză feta (vezi p. 265) și salată

Gustare:

Kebab cu fructe de vară și kebab cu mentă (vezi p. 361) Cină:

File de macrou (vezi p. 312);

Caise cu mirodenii (vezi p. 370)

§

Zi de odihnă — fără antrenament

Mic dejun:

Granola (vezi p. 236)

Prânz:

Specialitate italiană cu sfeclă și dovleac (vezi p. 276) Gustare:

Deliciu de fructe (vezi p. 364)

Cină:

Musaca de pui (vezi p. 286);

un fruct

§

Zi de odihnă — fără antrenament

Mic

Terci de ovăz cu semințe de floarea-soareluiși de chia (vezi p. 241) dejun:

Prânz:

Supă de somon (vezi p. 260)

Cină:

Ciorbă de fasole cu rozmarin și boia (vezi p. 320); Migdale cu fructe de pădure (vezi p. 360)

Antrenamentul de intensitate moderată

Acest nivel de antrenament se simte ca 6/10 pe scala Borg sau în jur de 60-70% din pulsul maxim. Este ritmul la care simți că

„lucrezi"; ca efortul pe care-l simți când mergi pe jos și deodată

trebuie să urci un deal. Trebuie să reușești să porți o conversație, dar nu va fi la fel de ușor ca atunci când ai un ritm de intensitate mică. Se simte ca un nivel de intensitate la care să

te poți antrena până la 90 de minute fără dureri și fără nevoia unor surse suplimentare de energie, căci este un ritm la care oxigenul este încă suficient pentru a neutraliza acidul lactic și piruvatul (vezi p. 72–73). Acest ritm mai este cunoscut și drept

„stare de constanță".

Stabilirea vitezei exacte a acestui ritm, fie că este vorba de alergare, ciclism sau înot, este individuală. De exemplu, pentru un alergător, un ritm moderat poate să însemne o viteză de 12

km/h, iar pentru altul poate să însemne mai degrabă 10 km/h.

În sporturile de echipă, ca fotbal sau netball, un antrenament de intensitate moderată poate să fie o sesiune de aptitudini, care presupune exerciții specifice și joc, dar nu este o sesiune în care la final să te simți complet epuizat. De aceea e important să

te gândești cum percepi propriul efort; chiar dacă ritmul propriu-zis poate să varieze de la o sesiune la alta de antrenament, în termeni fiziologici va provoca aceeași reacție.

Pont: Antrenându-te la intensitate moderată, continui să-ți îmbunătățești rezistența, în timp ce corpul se adaptează la acest ritm mai rapid. Pentru aceia care au deja o bază aerobică bună, acesta poate să fie ritmul în care să

efectueze sesiuni lungi de exerciții de rezistență. În cele din urmă, asta duce la creșterea vitezei pe care o poți menține mai mult timp fără să crească mult nivelul de acid lactic (vezi p. 72).

Din punctul de vedere al energiei necesare unei sesiuni de antrenament de intensitate moderată, asta depinde, într-o anumită măsură, de cât de bine „antrenat“ ești. Cu cât te simți mai confortabil să lucrezi în acest ritm, cu atât e mai mare procentul de grăsime pe care-l vei folosi. Indiferent de nivelul de la care pornești, vei vedea că este benefic să consumi carbohidrați înainte de un antrenament în acest ritm, mai ales dacă ai de gând să te antrenezi mai mult de 60 de minute.

Pentru aceste tipuri de sesiuni nu e important dacă

depozitele de glicogen sunt complete sau nu, dar să consumi un amestec fin de carbohidrați și proteine înainte de antrenament înseamnă că te vei descurca mai confortabil la această sesiune.

Eu recomand 1 g/kg GC de carbohidrați și 0,25 g/kg GC de proteine la masa de dinainte de antrenament.

Iată câteva exemple despre ce înseamnă asta:

Pentru sesiunile de dimineață:

• Omletă cu lipie — vezi p. 246

• Shake pentru micul dejun — vezi p. 233

• Granola — vezi p. 236

• Musli cu afine — vezi p. 237

Nu te poți antrena cu stomacul plin?

Am înțeles că pentru unii oameni poate fi dificil să mănânce ceva înainte de o sesiune de antrenament; asta poate să ducă la probleme gastrointestinale, făcându-te să simți că ți-e greață. Unii au junghiuri, iar altora pur și simplu nu le place senzația aceea de plin. Se recomandă să

mănânci cu 1-3 ore înainte de antrenament pentru a evita junghiurile.

Perioada exactă de timp depinde foarte mult de individ și vei ști cum e cel mai bine pentru tine. Dacă mănânci prea aproape de momentul antrenamentului, se poate să ai junghiuri, deși o altă cauză comună a acestora este deshidratarea.

Pentru aceia care preferă să nu mănânce înainte de antrenament, o sesiune de intensitate moderată poate fi efectuată pe stomacul gol, mai ales dacă ai deja o bază bună de rezistență. Cu toate acestea, pentru a beneficia de această stare de constanță, e important să faci diferența între acest ritm și ritmul ușor, iar asta poate fi dificil de apreciat pe stomacul gol, căci acest ritm ceva mai rapid poate fi perceput ca fiind dificil fără combustibil în rezervor!

Aceia care au o bază bună de anduranță vor vedea că organismul este chiar mai eficient în a folosi depozitele de grăsimi pentru energie, așa că o creștere a ritmului la această intensitate nu li se va părea la fel de dificilă

ca acelora care fac sport de puțin timp. Sportivii rutinați continuă să se folosească de informațiile furnizate de ritmul cardiac sau de dispozitive precum sunt un ceas sau aplicațiile care să-i ajute să aprecieze că lucrează

în ritmul corect pentru o sesiune de intensitate moderată.

Celor care găsesc că e greu să mănânce înainte de antrenament, dar se chinuiesc să ajungă la un ritm de intensitate moderată fără carbohidrați în

organism, le recomand să încerce să bea o băutură energizantă făcută în casă (vezi caseta de mai jos) chiar înainte de a pleca sau pe drum.

Pont: Încearcă această rețetă simplă de băutură energizantă făcută în casă care îți oferă 30 g de carbohidrați și circa 38 mmol de sodiu, exact ca și cele mai cunoscute mărci de băuturi sportive: 300 ml de suc de fructe, diluat cu 200 ml apă și ¼ linguriță de sare dacă e cald afară și bei din mers.

Dacă nu ai transpirat încă, s-ar putea ca sarea să nu ți se pară bună la gust!

Pentru aceia care preferă să se antreneze mai târziu, fie că e în jurul prânzului, pe seară sau seara târziu, esențial este să

includă o cantitate mică de carbohidrați la masa de dinainte.

Repet, eu recomand circa 1 g/kg GC de carbohidrați la fiecare masă sau, mai simplu, asta înseamnă de regulă cam o porție cât un pumn de aliment, precum și o porție de 0,25 g de proteine, plus o porție sănătoasă de legume sau salată.

Refacerea după un antrenament de intensitate moderată

Nu uita că această stare de constanță este una care nu taxează

prea mult corpul, așa că, în termeni de refacere, fereastra disponibilă pentru realimentare este de până la două ore după

încheierea antrenamentului. În cele mai multe cazuri, asta se potrivește cu următoarea masă. Singura excepție e atunci când alegi să te antrenezi seara târziu și ai luat deja cina. Când vii acasă, se poate să simți că ai nevoie de ceva care să te ajute să te refaci, dar și să te pregătească de culcare. Cea mai potrivită

alegere este ceva lactat, căci sunt carbohidrați și proteine ușor de digerat; ciocolata caldă de refacere de la p. 357 a fost inclusă

exact pentru acest scenariu. Dacă simți că doar băutura nu este suficientă, poți mânca alături și o banană sau o bucată de pâine cu unt de arahide.

Planuri alimentare pentru un antrenament de intensitate moderată

Iată câteva exemple de meniuri care se potrivesc foarte bine

unui antrenament de intensitate moderată. Au fost concepute pentru a-ți oferi suficienți carbohidrați în apropiere de sesiunile de antrenament, precum și niște variante adecvate de refacere ce conțin necesarul de carbohidrați și proteine.

Înainte:

Smoothie de fructe de sezon (vezi p. 233)

60 de minute de antrenament de intensitate moderată

Mic

Terci de ovăz cu semințe de floarea-soarelui și de chia (vezi p. 241) dejun:

Prânz:

Dovlecei la grătar cu brânză feta (vezi p. 265) Gustare:

2 turte de ovăz și humus cu pastă de ardei iute și chimen (vezi p.

348)

Cină:

Pui cu soté de legume și tăiței (vezi p. 289); compot de nectarine cu smântână (vezi p. 363)

§

Mic

Terci de ovăz cu măr și scorțișoară (vezi p. 240) dejun:

Prânz: Orez cu ou prăjit și caju (vezi p. 267) 60 de minute de antrenament de intensitate moderată

Cină:

Curcan cu sos pesto (vezi p. 296) cu legume mediteraneene la cuptor (vezi p. 330); iaurt înghețat cu piersici (vezi p. 359)

§

Înainte:

Brioșe de ovăz cu unt de arahide și miere (vezi p. 243) 60 de minute de antrenament de intensitate moderată

Mic

Smoothie de fructe tropicale (vezi p. 355), plus banană unsă cu unt dejun:

de arahide (vezi p. 343)

Prânz:

Supă de somon (vezi p. 260)

Gustare:

O băutură pe bază de lapte, de ex. un latte

Cină:

Tocăniță picantă cu carne (vezi p. 297); migdale cu fructe de pădure (vezi p. 360)

§

Mic dejun:

Musli cu afine (vezi p. 237)

60 de minute de antrenament de intensitate moderată

După:

Paté de macrou (vezi p. 347) cu lipie picantă (vezi p. 351) Gustare:

Smoothie de merișor și mango (vezi p. 234)

Cină:

Pui indian (vezi p. 293); Ciocolată caldă de refacere (vezi p. 357)

§

Mic dejun:

Granola (vezi p. 236)

60 de minute de antrenament de intensitate moderată

Prânz:

Legume la grătar cu mozzarella (p. 281) și un latte Gustare:

Crudități și humus cu pastă de ardei iute și chimen (vezi p. 348) Cină:

Curry de miel cu spanac (vezi p. 307); iaurt cu vanilie (vezi p. 358)

§

30 de minute de antrenament de intensitate moderată

Mic

Omletă cu lipie (vezi p. 246)

dejun:

Prânz:

Linte cu coriandru și ardei iute (vezi p. 272) Gustare:

Brioșe cu ciocolată neagră și ghimbir (vezi p. 334) 30 de minute de antrenament de intensitate moderată

Cină:

Cartof dulce (vezi p. 327); Kebab cu fructe de vară și mentă (vezi p.

361) sau o salată de fructe

§

Mic

Shake pentru micul dejun (vezi p. 233)

dejun:

Prânz: Tocăniță de pui (vezi p. 285); pere cu cremă de vanilie și cardamom (vezi p. 372)

2 ore de antrenament de intensitate moderată

Cină:

Salată de sfeclă și cartofi cu brânză feta (vezi p. 279); Kebab cu fructe de vară și mentă (vezi p. 361) sau o salată de fructe

§

Mic

Clătite cu ovăz și banană (vezi p. 250)

dejun:

60 de minute de antrenament de intensitate moderată

Prânz:

Avocado și semințe pe pâine prăjită (vezi p. 275) Gustare:

Smoothie de fructe tropicale (vezi p. 355)

Cină:

Salată de pui cu paste (vezi p. 294); meringue de fructe de pădure (vezi p. 365)

§

Mic

Terci de ovăz cu măr și scorțișoară (vezi p. 240) dejun:

Prânz:

Specialitate italiană cu sfeclă și dovleac (vezi p. 276) Gustare:

Turte cu unt de arahide (vezi p. 342)

60 de minute de antrenament de intensitate moderată

Cină:

Miel cu coriandru și quinoa (vezi p. 306); Ciocolată caldă de refacere (vezi p. 357)

§

Înainte:

Smoothie de fructe de sezon (vezi p. 233)

60 de minute de antrenament de intensitate moderată

După

Granola (vezi p. 236)

Prânz:

Pizza tortilla (vezi p. 264)

Cină:

Curry de vită cu vinete (vezi p. 299);

Budincă de orez cu mango și cocos (vezi p. 369) **Antrenamentul de creștere a rezistenței**

Majoritatea sportivilor de rezistență, deci aceia care se antrenează pentru întreceri ce țin peste 90 de minute, efectuează 75% din antrenamente la intensități mici (25%) și moderate (50%). Asta include și cel puțin una, dacă nu două

sesiuni mai lungi de antrenament, de peste 90 de minute. Aceste sesiuni mai lungi de antrenament de rezistență țin de susținerea inimii, pentru că ea să se adapteze la nivel celular pentru a putea face față alergării/ înotului/ciclismului sau

tuturor la un loc în cazul unui triatlon, pentru un interval mai lung de timp, așa că e vorba mai mult de un „antrenament al timpului". Antrenamentul de rezistență nu ar trebui să-ți streseze organismul și ar trebui să poți purta o conversație în timpul unui astfel de antrenament; nu e vorba de o anumită

distanță de parcurs într-un anumit interval, ci despre a spune că „Azi ies cu bicicleta trei ore!" Asta ajută organismul să se adapteze — de exemplu, îi ajută pe cicliști să reziste în șa perioade lungi de timp sau pe alergători să stea mai mult timp în picioare, oferindu-le pregătirea necesară atât fizic, cât și psihologic.

Din punct de vedere nutritiv, e foarte interesant să-ți asiguri energia pentru astfel de sesiuni. Pe de-o parte, se desfășoară la intensitate mică și moderată, așa că știm că, din punct de vedere fiziologic, depozitele noastre de grăsimi pot asigura energia necesară unor astfel de sesiuni îndelungate. Pe de altă

parte, când ești plecat să te antrenezi câteva ore, mai ales când treci de limita celor două ore, urmează să apară un deficit de energie care trebuie rezolvat. Așa că, deși la această intensitate organismul se folosește de numai 30 g de glucoză pe oră, o sportivă medie de 55 kg va arde în jur de 800 de calorii în două

ore — iar asta variază de la persoană la persoană.

Cei mai mulți probabil că aleg să refacă nivelul de energie cu ajutorul carbohidraților (vezi p. 22) cum sunt gelurile energizante, jeleurile,

băuturile energizante, batoanele de cereale etc., vizând un total de 30-60 g de carbohidrați pe oră.

Totuși, aceste sesiuni de antrenament sunt și ocazia perfectă de a folosi depozitele de grăsimi ca primă sursă de energie.

Grăsimile ca primă sursă de energie

S-a demonstrat iar și iar prin intermediul studiilor că și carbohidrații, și grăsimile sunt folosite ca surse de energie în timpul exercițiilor fizice; cu cât este mai mare intensitatea exercițiilor, cu atât se folosesc mai mulți carbohidrați ca sursă de energie, în detrimentul grăsimilor. Am stabilit deja că la intensități mai mici depozitele noastre de grăsimi sunt o sursă valoroasă de energie, dar dacă-i oferim organismului carbohidrați înainte de activitățile de intensitate mică, acesta va prefera să folosească această sursă de energie, căci este disponibilă imediat.

În ultimii ani, conceptul de a folosi grăsimile ca primă sursă de energie a trezit mult interes. Asta înseamnă că organismul se obișnuiește să folosească depozitele de grăsimi chiar și când ne antrenăm la intensitate mai mare. La rândul său, asta înseamnă că pot fi păstrate depozitele de glicogen și carbohidrații ca sursă de energie, ceea ce ne face mai rapizi și deci capabili să ne activăm la o intensitate mai mare mai mult timp pe parcursul competițiilor de anduranță. Nu uita că pentru cei mai mulți dintre noi depozitele de glicogen ne ajung maximum 90 de minute în cazul unui antrenament de intensitate mare. Teoria spune că, folosind grăsimile ca primă sursă de energie, pot fi păstrate aceste depozite de glicogen, căci prin folosirea depozitelor de grăsimi se prelungește semnificativ intervalul de declin al depozitelor de glicogen.

Deși mai este nevoie de cercetare, mulți sportivi de elită se folosesc de această tehnică prin „periodizarea“ aportului de carbohidrați. Asta înseamnă că vor continua să consume un număr mare de carbohidrați în apropiere de sesiunile de antrenament de mare intensitate, pentru a se asigura că lucrează

în ritmul adecvat și că fac să crească pragul de acid lactic (vezi p. 72). Totuși, în timpul sesiunilor lungi de antrenament de rezistență, desfășurate la intensități mici și moderate, ei evită carbohidrații înainte sau în timpul antrenamentului, pentru a se asigura că organismul folosește doar depozitele de grăsimi pentru a obține energia necesară.

În practică, asta înseamnă că iau un mic dejun fără carbohidrați și că, pe parcursul antrenamentului, beau lichide, probabil cu electroliți dacă este foarte cald, dar caloriile vor fi sub formă de grăsimi sau proteine. Holly Rush (alergătoare la maraton și ultramaraton din Marea Britanie) se bazează pe alunele sărate — săruri, grăsimi și proteine, dar nu și carbohidrați.

Notă: aceste studii au fost efectuate doar pe sportivi bine antrenați, așa că nu recomand să încerci să procedezi astfel dacă practici pentru prima dată un sport de rezistență.

Recomand să ai depozite complete de glicogen înainte de aceste sesiuni care durează 90-120 de minute. Inevitabil, vei rămâne fără depozite de glicogen — chiar dacă te alimentezi cu carbohidrați adecvat în timpul antrenamentului, vei ajunge să

folosești un amestec de carbohidrați și grăsimi ca sursă de energie.

Și cum te poți asigura că ai depozite complete de glicogen?

Organismul uman poate să depoziteze circa 1 500–2 000 de calorii din carbohidrați sub formă de glicogen. Pentru bărbați, asta înseamnă să consume 500 g de carbohidrați cu 24 de ore înainte de o sesiune îndelungată de antrenament de rezistență, iar pentru femei 400 g. Cel mai important lucru este, practic, să

mănânci suficienți carbohidrați complecși la fiecare masă și gustare. Acest lucru se regăsește în planurile alimentare din acest capitol.

Energia pentru antrenamentul de rezistență

În timpul unei activități de rezistență ce durează peste două

ore, ai grijă ca la fiecare 30-45 de minute să consumi cam 30 g de carbohidrați. Iată câteva exemple:

• Gel energizant

• 500 ml de băutură energizantă

• 6 jeleuri

• 45 g de stafide

• 1 banană

• Jumătate de chiflă cu fulgi de drojdie sau gem

• 2 felii de pâine de malț

• Jumătate de negresă cu cartof dulce (vezi p. 339) **Nutriția în ziua competiției**

Aceste lungi sesiuni de rezistență sunt și o bună ocazie de a te hrăni ca în ziua competiției, așa că gândește-te cum să te alimentezi înainte, în timpul și după competiție. Vei fi mai sigur pe tine în ziua competiției dacă

știi că mesele și gustările pe care le-ai selectat sunt deja încercate, testate și e puțin probabil să-ți provoace vreo problemă de intoleranță. Aceste lungi sesiuni de antrenament sunt și ocazia de a încerca geluri și băuturi energizante și dulciuri pe care vrei să le folosești în ziua competiției.

Printre cele mai bune opțiuni alimentare dintre care să alegi înainte de un lung efort de rezistență sunt:

• Risotto cu cartof dulce (vezi p. 322)

• Specialitate indiană (vezi p. 325)

• Curry cu dovleac și cocos (vezi p. 323)

• Paste italienești (vezi p. 332) În aceste preparate a fost modificat conținutul de proteine și schimbat cu unul mai mare de carbohidrați pentru a ajuta la alimentarea mușchilor pe parcursul lungii activități de rezistență de a doua zi. Ele sunt o alegere ideală în ziua de dinaintea competiției și, de aceea, e o idee bună să fie încercate dinainte.

Refacerea după antrenamentele de rezistență

Refacerea după antrenamentele de rezistență este extrem de importantă. Chiar dacă nu a existat un volum mare de stres asupra sistemului cardiovascular sau muscular, ți-ai epuizat complet depozitele de glicogen, iar acestea trebuie refăcute cât de repede posibil.

O asociere de carbohidrați și proteine este important de administrat cât mai repede posibil: cu siguranță în decurs de o oră de la încheierea antrenamentului, apoi din două în două

ore până la următoarea masă. Din nou, să ai în vedere 1–1,2

g/kg GC de carbohidrați și 0,25 g/kg GC de proteine. Să luăm, de exemplu, un sportiv de 65 kg care a pedalat timp de 3 ore și a încheiat antrenamentul la ora 14:00. Necesarul lui este de 65–78

g de carbohidrați și 17 g de proteine.

14:30

500 ml de lapte cu ciocolată și 1 banană

(75 g de carbohidrați și 18 g de proteine)

16:30

2 felii de pâine integrală cu ½ conservă de iahnie de fasole, 150 g de iaurt cu fructe

(78 g de carbohidrați și 17 g de proteine)

18:30

3 felii de pâine de malț, 50 g de alune/nuci (de oricare, nesărate) (60 g de carbohidrați,

17 g de proteine)

20:30

Masa principală

Acest tip de alimentație este și mai important dacă ai de gând să te antrenezi din nou în decurs de 24 de ore.

Planuri alimentare pentru antrenamentul de

rezistență

Mai jos găsești o colecție de planuri alimentare care țin seama de necesitățile tale pentru lungi sesiuni de antrenamente de rezistență. Acestea îți asigură refacerea totală a depozitelor de glicogen, pentru a avea energia necesară înainte de antrenament, și conțin și opțiuni bune de recuperare pentru refacerea cât mai rapidă a depozitelor de glicogen.

Mic

Chiflă cu unt de arahide (vezi p. 244) și smoothie de merișor și dejun

mango (vezi p. 234)

Activitate de rezistență — nivel adecvat de energie După:

Shake Moca (vezi p. 356)

Prânz:

Rulouri cu somon (vezi p. 259)

Gustare:

Brioșă de spanac cu parmezan (vezi p. 349)

Cină:

Tocăniță cu cârnăciori (vezi p. 301), desert cu lămâie (vezi p. 366) Seara:

Ciocolată caldă de refacere (vezi p. 357)

§

Mic

Clătite de hrișcă cu căpșuni și iaurt cu vanilie (vezi p. 249) dejun:

Prânz: Tăițe japonezi cu carne de vită (vezi p. 256); brioșă cu ciocolată

neagră și ghimbir (vezi p. 334)

Activitate de rezistență — nivel adecvat de energie După

Smoothie de merișor și mango (vezi p. 234)

Cină:

Curry de bulgur (vezi p. 326);

Granola cu rubarbă (vezi p. 368)

Seara:

Ciocolată caldă de refacere (vezi p. 357) și banană unsă cu unt de arahide (vezi p. 343)

§

Mic

Terci de ovăz cu fructe de pădure (vezi p. 238) dejun:

Activitate de rezistență — nivel adecvat de energie După:

Smoothie de fructe de sezon (vezi p. 233); rulouri picante cu sos de roșii (vezi p. 257)

Gustare:

Latte și 1 felie de prăjitură de morcov cu ghimbir (vezi p. 336) Cină:

Curry de miel cu spanac (vezi p. 307); budincă de orez cu mango și cocos (vezi p. 369)

§

Mic

2 brioșe de ovăz cu unt de arahide și miere (vezi p. 243) dejun:

Prânz: Supă de legume (vezi p. 268) și turte picante cu brânză (vezi p. 350) Activitate de rezistență — nivel adecvat de energie După:

500 ml de lapte cu arome

Cină:

Paste cu legume mediteraneene și sos pesto (vezi p. 330); prăjitură cu mălai și lămâie (vezi p. 367)

§

Mic

Terci de ovăz cu semințe de floarea-soarelui și de chia (vezi p. 241) dejun:

Activitate de rezistență — nivel adecvat de energie După:

Smoothie de banană și migdale (vezi p. 235) și kebab de pui cu sos picant (vezi p. 255)

Gustare:

2 felii de specialitate de pâine cu dovlecel (vezi p. 338) și un latte Cină:

Tocăniță de porc cu orez și frunze de sfeclă elvețiană (vezi p. 302); pere cu cremă de vanilie și cardamom (vezi p. 372)

§

Mic

Chiflă cu unt de arahide (vezi p. 244)

dejun:

Activitate de rezistență — nivel adecvat de energie După:

Rădăcinoase cu sos de ou (vezi p. 283)

Gustare:

Shake Moca (vezi p. 357)

Cină:

Penne italienești (vezi p. 303); iaurt înghețat cu piersici (vezi p.

359)

§

Mic dejun:

Terci de ovăz cu fructe de pădure (vezi p. 238)

Prânz:

Salată de pui cu quinoa (vezi p. 253)

Gustare:

1 felie de prăjitură de morcov cu ghimbir (vezi p. 336) Activitate de rezistență — nivel adecvat de energie Cină:

Omletă cu lipie (vezi p. 246) și

Ciocolată caldă de refacere (vezi p. 357)

§

Mic

2 felii de pâinici cu măr (vezi p. 242) și miere dejun:

Activitate de rezistență — nivel adecvat de energie După:

Legume la grătar și bruschette cu mozzarella (vezi p. 281) și o băutură lactată

Gustare:

Turte picante cu brânză (vezi p. 350)

Cină:

Paste cu somon la cuptor (vezi p. 315); iaurt cu piersici (vezi p. 359)

§

Mic

Shake pentru micul dejun (vezi p. 233)

dejun:

Prânz:

Avocado și semințe pe pâine prăjită (vezi p. 275) Activitate de rezistență — nivel adecvat de energie După:

O băutură lactată; turte de ovăz cu sos de iaurt și ardei gras (vezi p.

344)

Cină:

File de macrou (vezi p. 312) cu quinoa; prăjitură cu mălai și lămâie (vezi p. 367)

§

Mic dejun:

Clătite cu ovăz și banană (vezi p. 250)

Activitate de rezistență — nivel adecvat de energie După:

O băutură lactată, brioșă de spanac cu parmezan (vezi p. 349) Gustare:

Dovlecei la grătar cu brânză feta (vezi p. 265) Cină:

Fish and Chips (vezi p. 317); desert cu lămâie (vezi p. 366) **Antrenamentul de intensitate mare**

Acesta se simte ca având o intensitate de 7/10 pe scala Borg sau mai mare; lucrezi la 70% sau mai mult din pulsul tău maxim.

Intensitatea antrenamentului depinde de competiție. Dacă

spunem că pragul de acid lactic (vezi p. 72) este de 7,5/10, sportivii de rezistență vor face antrenamente de intensitate mare imediat sub sau peste acest prag, fiind astfel, de fiecare dată, o provocare pentru pragul la care sunt. Asta se poate face sub forma antrenamentului pe intervale cu perioade de odihnă

egale sau ceva mai mici, la o intensitate ușor peste pragul de acid lactic; sau o alergare continuă de până la 60 de minute imediat sub pragul de acid lactic. În timpul „efortului“, fie continuu, fie pe intervale, trebuie să lucrezi într-un ritm în care să nu poți să rostești mai mult de câteva cuvinte. Pe termen lung, asta ar trebui să ducă la creșterea pragului de acid lactic, ceea ce înseamnă că vei putea menține un ritm mai rapid înainte de a simți acea mult prea familiară „arsură“ și oboseală.

La sprint sau în sporturile de echipă/de forță, aceste sesiuni de intensitate mare se fac de regulă la nivelul superior al scalei Borg (10/10 și la puls maxim), pentru ca atleții să încerce cu adevărat să-și dezvolte sistemul anaerob; sesiunile iau, de regulă, forma unor sprinturi scurte, nu mai mult de 30 de secunde, urmate de perioade lungi de odihnă, de câteva minute.

Acestea sunt eforturi solicitante și sunt extrem de grele; nu ai cum să vorbești în timpul lor și ai putea chiar să ai acea senzație de „sânge în gură“!

Alimentația pentru aceste sesiuni de intensitate mare este foarte importantă, dar este ușor diferită în funcție de tipul de sport practicat: de rezistență sau de viteză/forță.

Alimentația sportivului de rezistență

E nevoie să ai carbohidrați disponibili pentru a realiza acest ritm rapid; cu cât mergi mai repede, cu atât vei consuma mai repede carbohidrații, până la 60 g pe oră.

Nu uita că ideea acestor sesiuni este ca sportivii de anduranță să poată menține o viteză mare pentru o anumită

distanță, cum este cazul la maraton. (La ultramaraton e puțin probabil să încerci să ai un ritm mai rapid.) Astfel, este important să se lucreze într-un ritm ușor peste și ușor sub pragul de acid lactic. Acest nivel de antrenament este solicitant pentru organism și necesită o rezervă disponibilă de carbohidrați — să încerci să faci acest tip de sesiuni cu depozite de glicogen minime sau golite nu-ți aduce niciun beneficiu, căci nu vei reuși să ajungi la un ritm rapid. Se poate să reușești să

menții acel ritm în primele 10-20 de minute ale antrenamentului, dar odată epuizate depozitele de glicogen, organismul e nevoit să recurgă la depozitele de grăsimi pentru energie. Știm deja că acesta e un proces mult mai lent. Această

trecere de la glicogen la grăsimi pentru energie se mai numește și „prăbușire“ (vezi p. 73).

Dacă „te prăbușești“, simți imediat schimbarea de viteză —

nu mai poți menține ritmul rapid și trebuie să încetinești; cam ca atunci când urci la deal și te cam lasă mașina! Dacă știi că te duci la antrenament cu depozite mici de glicogen, poți combate această scădere de viteză prin consumul de carbohidrați cu eliberare rapidă cum sunt gelurile energizante, dulciurile, fructele uscate sau băuturile sportive care să-ți asigure rapid carbohidrații necesari.

Dacă știi dinainte când urmează să faci acest tip de antrenament, asta te ajută să-ți organizezi bine aportul nutritiv pentru a te asigura că ai suficientă energie. De exemplu, dacă

urmează să ai această sesiune într-o seară după serviciu, ai grijă să mănânci carbohidrați complecși în cantități semnificative la micul dejun și la prânz. În linii generale, recomand 1 g/kg GC de carbohidrați la ambele mese și două

gustări cu aproximativ 0,5 g/kg GC de carbohidrați. Aceste cantități sunt totuși doar generice și nu sunt valabile pentru

toată lumea — astfel, pentru unii dintre voi ar putea să fie prea mult, iar pentru alții prea puțin. Ideea e să ai grijă să mănânci regulat carbohidrați înainte de sesiunea respectivă de antrenament.

Planuri alimentare pentru un antrenament de intensitate mare

Exemplele de meniuri îți arată cum funcționează toate acestea în practică și cum să-ți modifici aportul alimentar în funcție de momentul zilei în care ai de gând să efectuezi sesiunea de antrenament.

Mic dejun:

Terci de ovăz cu măr și scorțișoară (vezi p. 240) Gustare:

Banană unsă cu unt de arahide (vezi p. 343)

Prânz:

Salată de pui cu quinoa (vezi p. 253)

Înainte:

Negresă cu cartof dulce (vezi p. 339)

45-60 de minute de antrenament de intensitate mare După:

250 ml de lapte cu arome

Cină:

Pui oriental cu orez (vezi p. 291);

Migdale cu fructe de pădure (vezi p. 360)

Seara:

Ciocolată caldă de refacere (vezi p. 357)

§

Mic

Clătite de hrișcă cu căpșuni și iaurt cu vanilie (vezi p. 249) dejun:

45-60 de minute de antrenament de intensitate mare După:

Smoothie de fructe tropicale (vezi p. 355)

Prânz:

Rulouri cu somon (vezi p. 259); un fruct

Gustare:

Baton cu curmale (vezi p. 341) și un latte

Cină:

Fasole cu pui Stroganoff (vezi p. 288); desert cu lămâie (vezi p.

366)

§

60 de minute de antrenament de intensitate mică

Mic

Omletă cu lipie (vezi p. 246)

dejun:

Înainte:

Banană

45 de minute de antrenament de intensitate mare Prânz:

Supă de cartof dulce cu linte roșie (vezi p. 271); 1 felie de prăjitură cu mălai și lămâie (vezi p. 367) Gustare:

Smoothie de merișor și mango (vezi p. 234)

Cină:

Fish and Chips (vezi p. 317); coșulețe cu mango și kiwi (vezi p. 362); ciocolată caldă de refacere (vezi p. 357)

§

Mic dejun:

Clătite de ovăz cu banană (vezi p. 250)

Prânz:

Rulouri de cartof dulce cu spanac și sos salsa (vezi p. 282) Gustare:

1 felie de specialitate de pâine din dovlecei (vezi p. 338) 60 de minute de antrenament de intensitate mare După:

250 ml de lapte cu arome

Cină:

Tocăniță marocană cu miel (vezi p. 310);

Budincă de orez cu mango și cocos (vezi p. 369) Seara:

Ciocolată caldă de refacere (vezi p. 357)

§

Mic

Smoothie de fructe de sezon (vezi p. 233)

dejun:

60 de minute de antrenament de intensitate mare După:

Shake Moca (vezi p. 357)

Prânz:

Rădăcinoase cu sos de ouă (vezi p. 283)

Gustare:

Banană unsă cu unt de arahide (vezi p. 343)

Cină:

Curry de bulgur (vezi p. 326); iaurt înghețat cu piersici (vezi p.

359)

§

Mic

Terci de ovăz cu măr și scorțișoară (vezi p. 240) dejun:

Prânz: Rulouri picante cu sos de roșii (vezi p. 257); 1 felie de prăjitură de morcov cu ghimbir (vezi p. 336)

Cină:

Jumătate de porție de penne italienești (vezi p. 303) 60 de minute de antrenament de intensitate mare După:

Ciocolată caldă de refacere (vezi p. 357) și brioșe cu ou și avocado (vezi p. 247)

§

Mic dejun:

2 felii de pâinici cu măr (vezi p. 242) și unt de arahide 60 de minute de antrenament de intensitate mare După:

Smoothie de banană cu migdale (vezi p. 235)

Prânz:

Curry verde thailandez de pui (vezi p. 252)

Gustare:

2 turte de ovăz cu sos de iaurt și ardei gras (vezi p. 346) Cină:

Paste cu somon la cuptor (vezi p. 315);

Caise cu mirodenii (vezi p. 370)

§

Mic

Musli cu afine (vezi p. 237)

dejun:

60 de minute de antrenament de intensitate mare După:

250 ml de lapte cu ciocolată; un baton de curmale (vezi p. 341) Prânz:

Salată de ciuperci cu spanac și brânză grecească halloumi (vezi p.

278)

Gustare:

Banană unsă cu unt de arahide (vezi p. 343)

60 de minute de antrenament de intensitate mare După

Shake Moca (vezi p. 357)

Cină:

Cotlet de porc dulce-acrișor cu cartof dulce (vezi p. 304); deliciu cu fructe (vezi p. 364)

§

Mic

Clătite de hrișcă cu căpșuni și iaurt cu vanilie (vezi p. 249) dejun:

Prânz:

Supă de legume (vezi p. 268) cu 1 turtă picantă cu brânză (vezi p.

350)

Gustare:

Banană

45 de minute de antrenament de intensitate mare, urmat de 40 de minute de antrenament de intensitate moderată

După:

250 ml de lapte cu arome

Cină:

Plăcintă cu pește (vezi p. 319);

Granola cu rubarbă (vezi p. 368)

§

Mic

Omletă cu lipie (vezi p. 246)

dejun:

Prânz:

Tăiței japonezi cu carne de vită (vezi p. 256) Gustare:

Brioșă cu măr și nuci (vezi p. 335)

60 de minute de antrenament de intensitate mare Cină:

Musaca de miel cu ciuperci (vezi p. 309); budincă de orez cu mango și cocos (vezi p. 369)

Alimentația pentru sporturile de viteză / forță sau de echipă

Pe măsură ce aceste sesiuni de intensitate mare acționează

pentru dezvoltarea sistemului energetic anaerob, „efortul“

propriu-zis din cadrul unui interval nu necesită carbohidrați decât dacă intervalul respectiv depășește 10 secunde. Reține că

un efort maxim sub 10 secunde este alimentat cu energie pe calea anaerobă ATP-CP (vezi p. 70). Totuși, dacă aceste intervale durează mai mult de 10 secunde, dar mai puțin de 2 minute, tot de efort maxim, vei conta pe glicoliză, necesitând astfel o sursă

disponibilă de carbohidrați.

În sporturile de echipă se poate ca o sesiune de antrenament de intensitate mare să includă exerciții specifice care să presupună un efort continuu timp de două minute, urmate de o pauză. În plus, aceste sesiuni durează 1-2 ore pentru a dezvolta și sistemul de rezistență al sportivilor. Iar asta înseamnă că necesarul de carbohidrați este la fel ca în cazul unui sportiv de rezistență (vezi p. 112). Practic, sunt

necesare strategii nutritive asemănătoare de planificare a unui consum regulat de carbohidrați cu 24 de ore înainte de sesiunea de antrenament de intensitate mare.

Refacerea după antrenamentul de intensitate mare

Pentru toți sportivii, opțiunile de refacere sunt extrem de importante după aceste sesiuni de intensitate mare. Poate că a fost o sesiune mai scurtă, dar datorită intensității la care ai lucrat, e probabil să-ți fi golit depozitele de glicogen. Acest tip de sesiune este foarte stresantă pentru organism, de aceea refacerea este esențială, mai ales dacă mai ai o sesiune de antrenament în decurs de 12 ore, indiferent de tipul sesiunii respective, adică de intensitate mică, de refacere activă sau de ridicare de greutăți.

Dacă mai ai un antrenament peste 12 ore, refacerea trebuie să înceapă în decurs de 30 de minute de la încheierea acestei sesiuni și să includă 1,2 g/kg GC de carbohidrați și 0,25 g/kg GC

de proteine în formă lichidă, carbohidrații fiind cu acțiune rapidă, iar proteinele ușor de digerat, adică lapte cu arome sau un shake de proteine și carbohidrați.

Dacă sunt mai mult de 12 ore până la următoarea sesiune de antrenament, ai grijă să începi refacerea în decurs de 2 ore de la încheierea acestei sesiuni și să includă 1,2 g/kg GC de carbohidrați și 0,25 g/kg GC de proteine în alimentație, respectiv cartofi în coajă cu ton și salată și un pahar cu lapte.

Refacerea activă

Este vorba de orice activitate efectuată la intensitate mică, dar care este diferită de sportul practicat în mod normal. Cei mai mulți își vor acorda o zi sau două de odihnă, dar unii preferă să-și odihnească mușchii făcând o activitate care să pună în mișcare cu totul alți mușchi decât cei pe care tind să-i folosească în mod normal. De exemplu, dacă ești alergător, poate alegi să te duci să înoți; dacă ești înotător, poate alegi să alergi. Mulți sportivi de rezistență aleg activități ca pilates sau yoga care îi ajută să se relaxeze, să

se întindă și să aibă o musculatură abdominală puternică.

Indiferent de activitatea folosită, e important să reții că este o activitate de refacere. Dacă alegi să înoți, nu înseamnă că trebuie să înoți de la un cap la altul al bazinului, la cea mai mare intensitate posibilă. Această

sesiune trebuie să vină în completarea antrenamentului, permițându-i organismului tău să se odihnească și să se refacă în timp ce efectuează, totuși, o activitate.

Din punct de vedere nutritiv, nu ar trebui să existe nevoi suplimentare de energie. Eu tind să consider o zi de refacere activă ca zi de odihnă. În cazul în care cade cu o zi înainte de o sesiune de rezistență sau de una de antrenament de mare intensitate trebuie să ai în vedere să consumi suficienți carbohidrați. Totuși, dacă e o zi izolată sau e înainte de o zi de antrenament de intensitate mică sau moderată, îți recomand un consum minim de carbohidrați și un aport mare de legume. Continuă să mănânci alimente cu proteine de bună calitate, căci asta îi dă organismului ocazia fericită de a se reface în urma antrenamentelor grele de mai înainte.

Antrenamentul de forță și condiție fizică

Până acum am vorbit despre antrenament exclusiv din perspectiva vitezei/rezistenței. Mai există un element al antrenamentului care este inclus în prezent în majoritatea programelor sportivilor — antrenamentul de forță. E adevărat că multe studii au demonstrat că antrenamentul de forță are avantaje reale în vederea obținerii de performanțe.

Știm că prin practicarea unui sport devii din ce în ce mai bun în acel sport, așa că, dacă vrei să fii mai bun ca alergător, aleargă; dacă vrei să fii mai bun la fotbal, joacă fotbal. Acest tip de antrenament specific este foarte eficient până la un punct, mai ales atunci când abia te-ai apucat de sportul respectiv. În cele din urmă, ajungi totuși să stăpânești tehnicile la un nivel la care ești în stare să-ți forțezi organismul „la limită“. Astfel, dacă

ești un înotător de 200 m fluture, limita naturală este punctul dincolo de care, indiferent cât de mult te-ai antrena la bazin, nu-ți mai poți depăși recordul personal de timp. În acest punct s-ar putea să fie nevoie „să-ți îmbunătățești“ sau „să-ți dezvolți“

corpul, atât sistemul neuromuscular (controlul mușchilor prin

intermediul sistemului nervos), cât și cel cardiovascular, și să

acorzi atenție felului în care îți utilizezi corpul în sportul practicat. Antrenamentul de diverse intensități si asigurarea energiei de care am vorbit te ajută să-ți dezvolți sistemul cardiovascular. Acum ne vom îndrepta atenția către sistemul neuromuscular.

Probabilitatea accidentărilor poate să fie mare în sporturile competitive. Deși e important pentru o bună stare de sănătate să faci sport și exerciții, sportul nu e neapărat „bun“ pentru organism din punctul de vedere al mecanicii și accidentărilor.

Antrenamentul de forță îmbunătățește eficiența de a practica un sport și previne accidentările. Să-i luăm de exemplu pe alergătorii de la cricket: de câte ori aleargă la mingi, asta are impact asupra membrelor lor inferioare; există un dezechilibru între părțile dreaptă și stângă ale corpului, în funcție de mâna dominantă cu care aruncă mingea. În plus, coloana vertebrală

este supusă unui efort suplimentar când se rotesc la viteză

maximă. Un alt exemplu este alergarea: dacă alergi regulat pe afară poate că ești familiarizat cu impactul pe care îl are drumul asupra organismului. Data viitoare când ieși la alergat, uită-te la cei din jurul tău și încearcă să observi diferențele între partea stângă și cea dreaptă a corpului lor, să te uiți la unghiul dintre genunchi și talpă la contactul cu solul și la postura părții superioare a corpului pe măsură ce obosesc.

Scheletul este foarte bine conceput pentru a distribui adecvat greutatea, dar viața modernă ne-a făcut pe mulți dintre noi să

avem niște obiceiuri posturale greșite; cadrul nostru osos este limitat în privința protecției pe care ne-o poate oferi atunci când avem posturi greșite, iar oasele nu se mai aliniază, astfel încât toate să fie „la locul lor“ și „în echilibru“. Asta duce la stres și efort din partea unei părți a corpului la practicarea unui sport și, dacă nu suntem conștienți de asta și nu ne ocupăm să

rezolvăm problema, apare inevitabil o accidentare de

suprasolicitare (vezi Capitolul 4).

În această secțiune vor fi prezentate mai multe metode și moduri de antrenament la care se poate recurge, pe lângă

antrenamentul

specific

sportului

practicat,

pentru

îmbunătățirea posturii, mișcării și tehnicii, putând să se reducă

riscul de accidentare și să se îmbunătățească performanțele.

Iată câțiva termeni folosiți adesea pentru a descrie tipurile de antrenament de forță și pentru condiția fizică:

• Antrenament de forță

• Antrenament de stabilitate

• Antrenament de viteză

• Performanțe în compoziția organismului

• Rezistență și condiție fizică

În industria fitness și a antrenamentelor de forță

terminologia poate să fie foarte derutantă, de aceea, în această

secțiune, vom încerca să descriem principiile de bază ale antrenamentului fizic, legându-le de exemple practice care să

ilustreze teoria științifică. Scopul acestei secțiuni este să ajungi să poți alege metodele adecvate de antrenament și strategia nutritivă corectă care să-ți echilibreze programul general și să

te ajute să-ți atingi obiectivele de performanță. Înainte de a trece mai departe, să ne reamintim că antrenamentul înseamnă

practicarea unei activități fizice care ajută organismul să se adapteze. Obiectivul tău sau efectul dorit al antrenamentului este o descriere a adaptării vizate, indiferent dacă aceasta constă în:

• Creșterea masei musculare

• Sărituri mai înalte

• Alergare mai rapidă

• Îmbunătățirea compoziției organismului (vezi p. 77) Pentru a ajunge la adaptare, trebuie ca, prin antrenament, să stimulezi adecvat organismul.

Antrenamentul de forță

Termenul „de forță“ într-un context de antrenament poate fi folosit pentru a descrie cantitatea de forță pe care o pot genera sau suporta mușchii noștri, legat adesea de cât de multă

greutate putem ridica, trage sau împinge. Nu ar trebui să ne gândim la o analogie cu un antrenament cu greutăți pentru a descrie ideea de forță. Forța sau aplicarea acesteia este esențială tuturor mișcărilor și sporturilor. E o concepție greșită

și generalizată că în sporturile în care nu ridici greutăți nu ai nevoie de forță. Iată exemple de astfel de sporturi:

• Când sărim, ne folosim mușchii picioarelor pentru a ne îndoi și îndrepta articulațiile piciorului ca să *împingem* în podea cât de tare și de repede se poate, pentru a obține o săritură cât mai înaltă — e o mișcare esențială în netball, volei, badminton și multe alte sporturi.

• Când alergăm, *împingem* în pământ într-o manieră de tip

„de sus în jos“, dar și înapoi într-o manieră „înainte-înapoi“ pentru a înainta fără să cădem — iar pentru a alerga mai repede, trebuie să *împingem* mai tare și mai des.

• Când folosim padela la caiac, trecem cu muchia ei prin apă

și opunem rezistență rotației cu mușchii abdominali. Cum se leagă toate astea de antrenamentul de forță?

Cei mai mulți dintre noi ajungem la un punct în care nu mai putem genera forța necesară sarcinii și acesta este momentul în care ne îndreptăm către antrenamentul de forță, în căutarea îmbunătățirii performanțelor. De exemplu, dacă trebuie să sari 50 cm pentru a lupta împotriva unui adversar pe terenul de volei, dar forța piciorului tău îți permite să împingi doar pentru o săritură de 30 cm, trebuie să-ți adaptezi musculatura picioarelor recurgând la antrenamentul de forță. Dacă poți sări 50 cm, dar săritura ta e prea lentă în comparație cu a

adversarului, atunci trebuie să-ți adaptezi sistemul nervos să

împingă mai repede.

Sunt mai multe tipuri de adaptări care pot să aibă loc ca urmare a antrenamentului de forță, în vederea creșterii forței pe care o pot genera mușchii tăi sau în vederea generării mai rapide și mai eficiente a acesteia. Cel mai ușor de înțeles este

„hipertrofia“. Aceasta este creșterea dimensiunii zonei transversale a fibrelor musculare. Un mușchi mai mare poate să genereze mai multă forță sau să împingă mai tare; gândește-te când dai drumul unui elastic — un elastic mai mare va ajunge mai departe decât unul mic atunci când este întins la limită, iar apoi i se dă drumul. Principiul este similar. O altă

modalitate de a înțelege asta pe baza exemplului nostru cu alergarea este să ne imaginăm mușchii picioarelor ca pe niște arcuri; de câte ori atingi pământul, arcul se comprimă, iar apoi revine la lungimea lui inițială, propulsându-te înainte — un arc mai mare are rezultate mai bune decât un arc mai mic.

Compoziția organismului (vezi p. 77) are și ea rolul ei aici.

Arcul are un efect mai mare asupra unui corp mai ușor decât asupra unuia greu sau un corp mai greu are nevoie de un arc mai mare pentru a obține același efect. De aceea e importantă

reducerea grăsimii corporale pentru obținerea de performanțe sportive optime; greutatea suplimentară sau „greutatea moartă“ purtată de mușchi reduce eficiența cu care tragem și împingem.

Totuși, creșterea dimensiunii mușchilor nu duce oare la creșterea greutății corpului? În anumite sporturi mușchii pot fi considerați o greutate utilă, căci măresc forța, dar în sportul în care trebuie să luptăm cu gravitația, cum ar fi gimnastica sau alergarea de anduranță, e nevoie de atingerea unui echilibru.

Vestea bună este că ne putem mări forța sau nivelul cu care împingem, modificând modul în care sistemul nostru nervos și creierul folosesc efectiv

fibrele musculare, fără ca asta să

însemne neapărat o creștere susținută a masei musculare. Mai putem face și să crească eficiența tendoanelor noastre, cele care fac legătura dintre mușchi și oase.

Antrenamentul overload (prin suprasolicitare) Principiul antrenamentului „overload“ (prin suprasolicitare) presupune o stimulare musculară peste nivelul „normal“ al antrenamentului. Astfel, de exemplu, dacă ți se pare simplu să alergi 5 km și o faci în mod repetat fără să mărești distanța sau viteza, corpul tău va înceta să se mai adapteze la acest antrenament — el a devenit normal, iar corpul îi face față fără să

mai fie nevoie să se adapteze. Aceasta este o situație în care stimulul de antrenament nu este suficient pentru a duce la overload.

Pentru overload e nevoie să crești viteza sau distanța. Asta duce la mărirea capacității cardiace și pulmonare care să dea mușchilor energia necesară pentru noua viteză sau distanță; mai poți și să modifici forma, dimensiunea și funcția mușchilor picioarelor pentru a face față impactului și forței mai mari generate de fiecare pas.

Acestea fiind zise, organismul uman nu este atât de simplist și adaptarea are loc adesea după încheierea antrenamentului, când sunt secretați mai mulți hormoni, ceea ce face ca organismul să reacționeze la antrenament.

Nutriția și odihna au un rol extrem de important în procesul de adaptare; dacă nu te odihnești suficient după antrenament sau dacă nu-i oferi organismului energia necesară la momentul potrivit, este afectată

adaptarea la antrenament.

Antrenamentul de forță maximă

În Capitolul 1 am văzut care sunt tipurile de mușchi și cum a avea o proporție mai mare de fibre cu contracție rapidă poate să genereze mult mai multă forță într-un interval scurt de timp.

Pentru a conta anume pe aceste fibre cu contracție rapidă, trebuie să folosim corect stimulul de antrenament, cum sunt greutățile mari ce pot fi ridicate doar de câteva ori cu efort maxim. Asta se cheamă „antrenament de forță maximă“ și necesită abilități și exercițiu pentru a fi efectuate în siguranță și eficient. Aceia pentru care ridicarea greutăților este un domeniu nou sau care nu doresc să riște să se accidenteze ridicând greutăți mari pot totuși să recurgă la ceastă metodă

alegând greutăți „destul de mari“ ce pot fi ridicate de 5-6 ori cu

o bună tehnică și aproape de efortul maxim. Acest tip de antrenament duce, de regulă, la o îmbunătățire combinată a sistemului nervos, plus mici creșteri ale masei musculare.

Esențială este intenția de a ridica aproape de maxim — asta face creierul să recurgă la cele mai mari și mari rapide fibre musculare.

Pont: Asigură-te că antrenezi acei mușchi și acele tendoane utile în sportul practicat, și nu doar pe cele care te fac să arăți bine; adesea, bicepși mai mari nu este egal cu a fi mai bun la fotbal!

Alimentația pentru antrenamentul de forță

Antrenamentul de forță are loc, de regulă, în paralel cu alte tipuri de antrenament și de aceea nu există planuri alimentare specifice pentru această secțiune. Totuși, suplimentarea proteinelor (vezi p. 34) este cea mai bună metodă de a te asigura că mușchii tăi au o rezervă constantă de aminoacizi care să intensifice refacerea. Asta e deosebit de important în apropierea acestor sesiuni de antrenament de forță maximă.

Vizează să mănânci 0,25 g/kg GC de proteine cu 45-60 de minute înainte și la fel în decurs de 1-2 ore după încheierea antrenamentului.

Ideal ar fi ca, înainte de antrenament, aportul de proteine să fie sub formă de alimente bogate în aminoacizi cu lanț lung (vezi mai jos), cum sunt carnea, lactatele și leguminoasele, iar după antrenament, în formă lichidă, ușor de digerat, cum sunt laptele sau proteinele din zer.

Astfel, pentru sportivi de 70 kg asta înseamnă 18 g de proteine înainte și după, ceea ce în practică arată cam așa:

• Cu o oră înainte de un antrenament de forță maximă: 100

g de pui

• 1-2 ore după antrenament: 500 ml de lapte degresat **ÎN OBIECTIV: NUTRIȚIA**. Aminoacizii cu lanț lung sunt substanțe nutritive esențiale pe care organismul le obține din proteinele din mâncare, mai ales din carne, produse lactate și leguminoase. Aceștia sunt:

leucina, izoleucina și valina. „Cu lanț lung“ se referă la structura chimică a acestor aminoacizi. Sportivii se folosesc de aminoacizii cu lanț lung pentru îmbunătățirea performanțelor și scăderea descompunerii proteinelor și mușchilor în timpul exercițiilor intense.

Antrenamentul de forță exploziv

Pentru a mări viteza semnalului nervos (adică să sari mai repede), se poate recurge la antrenamentul de forță exploziv ce vizează utilizarea mai rapidă a fibrelor musculare. Acest tip de antrenament presupune îmbunătățirea vitezei sau frecvenței semnalelor de la creier către mușchi și pregătirea celorlalte țesuturi, ca tendoanele, să facă față mișcărilor de mare viteză:

• Ridicarea balistică de greutăți — folosirea impulsului și a unor mișcări de tragere și împingere foarte intense în timpul anumitor tipuri de ridicări de greutăți — exemplu: stilul „smuls“, când ridici o halteră direct deasupra capului

• Ridicarea normală de greutăți, dar folosind greutăți ceva mai ușoare și încercând să efectuezi mișcările corecte cât mai repede posibil

O metodă de a ameliora „înțepeneala“ tendoanelor pentru transferarea forței generate de mușchi este pliometria. Ca antrenament, asta înseamnă sărituri în sus, salturi înainte și sărituri pe trambulină.

Deși tipurile de antrenamente descrise aici par diferite, majoritatea sportivilor fac o combinație și, în funcție de necesitățile sportului practicat și de stadiul lor de dezvoltare sau de perioada din an, e probabil să pună accentul pe unul sau pe altul dintre ele. Reține că și în gimnastică, și în sporturile cu crosă e nevoie de sportivi puternici, însă sunt diferențe de masă

musculară și de tip de forță pentru obținerea de performanțe optime, astfel că acești sportivi vor urma programe „de forță“

foarte diferite. Jucătorii de tenis, jucătorii de rugby și mulți alții au nevoie de un amestec de metode pentru optimizarea performanțelor.

OBIECTIVUL ANTRENAMENTULUI. Esențial în antrenamentul de forță

și în cel pliometric este intenția de a te mișca pe cât de repede posibil. De ce e nevoie să-ți antrenezi corpul să genereze forță rapid? Motivul este adesea definit de sportul însuși — să spunem că ai nevoie de o secundă ca să

generezi maximum de forță, dar atunci când alergi sau schimbi direcția, piciorul tău este în contact cu pământul doar o cincime de secundă și atunci, cu cât poți genera mai multă forță în intervalul pe care ți-l pune la dispoziție sportul practicat, cu atât ești mai eficient.

Rezumat

• Antrenamentul este esențial pentru obținerea de performanțe, însă tipuri diferite de antrenament presupun necesități nutriționale diferite.

• Antrenamentul poate fi de rezistență, de viteză/forță și de echipă și este important să fie exersat sistemul energetic adecvat sportului practicat.

• Evaluarea intensității exercițiilor tale (folosind scala Borg pentru a vedea care este nivelul perceput de efort) este importantă pentru a înțelege care tip de energie este mai bună.

• O săptămână de antrenament înseamnă o combinație între zile de odihnă/antrenament de intensitate mică și zile de antrenament de intensitate moderată și mare, fiecare dintre ele cu planul alimentar corespunzător, conceput pentru asigurarea energiei necesare și pentru refacerea în urma acelui tip de antrenament.

• Există mai multe metode de antrenament de forță și condiție fizică, iar acestea te ajută să reduci riscul de accidentare și să-ți îmbunătățești performanțele dincolo de ceea ce poți obține practicând doar sportul ales.

Capitolul 3

Ce sport practici

Accent pe disciplina sportivă

În primele capitole din această carte am vorbit despre cum drumul către performanță este o călătorie de colaborare. Până

acum ne-am concentrat pe substanțele nutritive majore, pe modul în care funcționează organismul tău când faci exerciții fizice și pe ce anume înseamnă asta în termenii strategiei alimentare. Totuși, unii poate încă se întreabă, cum se potrivesc toate astea cu sportul practicat și cu disciplina sau distanța aleasă.

În acest capitol poți aplica tot ce ai aflat deja în sportul practicat, sărind direct la secțiunea care te interesează (nu e nevoie să citești părțile despre sporturile pe care nu le practici).

Vom acorda atenție sesiunilor de antrenament, necesarului nutritiv și modului în care acestea se integrează în stilul tău de viață.

Alergare

Așa cum am afirmat în capitolul anterior, indiferent dacă te antrenezi pentru 5 000 m, 10 000 m, semi-maraton, maraton și așa mai departe, planul tău de antrenament include o varietate de sesiuni de antrenament, de la intensitate

mică la intensitate moderată și mare. Numărul fiecăreia dintre ele depinde puțin de distanța pe care o parcurgi și de câte zile pe săptămână

dorești să te antrenezi. Tabelul 3.1 e doar un exemplu —

asigură-te de fiecare dată că urmezi un plan de antrenament conceput de un antrenor calificat sau de un site de alergări, asta ca să eviți accidentările sau excesele și să pui la treabă

sistemele energetice adecvate distanței alese. Dacă te antrenezi pentru maraton, nu-ți aduce avantaje să alergi intervale scurte de circa 30 de secunde, căci asta antrenează și îmbunătățește sistemul energetic nepotrivit. Revino la Capitolul 1 în care am vorbit despre sistemele de energie. Când te antrenezi pentru maraton este bine să faci intervale, dar acestea trebuie să fie mai lungi, de 3-5 minute. Intervalele scurte susțin sistemul anaerob, iar cele mai lungi aerob și acesta e cel care trebuie lucrat pentru a-ți putea îmbunătăți pragul de acid lactic. Prin îmbunătățirea pragului de acid lactic vei putea să alergi într-un ritm mai rapid o perioadă mai lungă de timp înainte ca acumularea de acid lactic să-ți limiteze performanța.

La fel, dacă ești alergător de 5 000 m, nu merită să efectuezi o alergare de anduranță de 90 de minute, deși asta ajută

condiției tale fizice aerobe, dar nu îți va ameliora viteza. De fapt, te va face să te simți mai obosit, pentru că, probabil, vei fi prea epuizat pentru a beneficia la maximum de celelalte sesiuni de antrenament.

Unii doresc poate să includă și niște antrenament de forță

(vezi p. 118) printre antrenamentele săptămânale. În funcție de tipul acestuia, recomand efectuarea lui între zilele de antrenamente grele sau chiar în aceeași zi cu un antrenament de intensitate mică.

Tabel 3.1. Exemplu de program săptămânal de antrenament Distanță

Nr.

Nr. alergări

Nr. alergări

Nr.

Nr. zile de

alergări

ușoare sau moderate/constante alergări

odihnă/

ușoare/ de moderate de

pe săptămână

intensive/

odihnă

refacere rezistență, de

intervale activă pe

pe

câte 90 min.

sau

săptămână

săptămână pe săptămână

tempouri

pe

săptămână

5 000 m

1

0

1–2

2–3

1–3

10 000 m

1

0

2

2–3

1–2

Semi-

1

1

2

2

1

maraton

Maraton

1

2, din care una

1

2

1

într-un ritm de

cursă

Ultra-

0

3

1

1–2

1–2

maraton

Înainte de a intra în detaliile sesiunilor propriu-zise de antrenament, să revenim la obiectiv. Cei mai mulți, indiferent de distanță, au, probabil, în minte un obiectiv legat de timpi, fie că e un maraton de 4 ore sau o alergare de 5 000 m de 20 de minute. E probabil ca acești timpi să fie stabiliți ca urmare a încercărilor anterioare. Ești, astfel, conștient că trebuie să alergi într-un anumit ritm pentru a obține timpii stabiliți.

De exemplu, pentru a alerga 5 000 m în 20 de minute e nevoie să alergi într-un ritm de 4 min/km; la această distanță, înseamnă cu 20-25 de secunde mai repede decât pragul tău de acid lactic. Știind asta, e mai ușor să-ți dai seama în ce ritm trebuie să te antrenezi la celelalte sesiuni; intervalele sunt alergate

în acest ritm sau ușor mai rapid, dar alergările de intensitate moderată sunt cu 30-40 de secunde mai lente. Nu uita totuși să fii realist — folosește-te de experiența anterioară

pentru a-ți da seama ce se poate obține.

Să luăm acum câteva exemple de sesiuni propriu-zise de antrenament în relație cu ce înseamnă ele de fapt, cum se simt și care sunt necesitățile nutritive.

Antrenamentul de intensitate mică

Indiferent de distanța pentru care te antrenezi, o alergare de mică intensitate are de fiecare dată același format: maximum 60 de minute de alergare în ritm lejer — cam 50% din pulsul

maxim. Când alergi în acest ritm trebuie să poți purta o conversație. Este o alergare cu 90-120 secunde mai puțin decât ritmul de competiție; poate să fie mai lentă, dar nu mai rapidă

și, după acest tip de alergare, te simți mai energizat, de aceea este util să fie programată între două sesiuni mai grele.

Cerințele alimentare

O alergare de intensitate mică, în ritm lejer nu presupune alimentare cu energie. Se poate face în orice moment ți se pare potrivit, dar nu e nevoie să te pregătești special pentru asta din punct de vedere energetic. Astfel, în ziua în care efectuezi una dintre aceste alergări, necesarul maxim de carbohidrați este de 3 g/kg GC, iar cel de proteine de 3-4 porții de 0,25 g/kg GC pe zi.

Acest lucru se obține cu ușurință prin cele trei mese pe zi, în care să combini porții de dimensiunea unui pumn de carbohidrați complecși, ca ovăzul, cartoful dulce, rădăcinoasele sau păstăile cu porții de dimensiunea unei palme de proteine ca ouăle, puiul sau peștele, servite alături de cantități nelimitate de salată sau legume fără dressing. Ca gustări, fructe sau legume.

Pont: Un moment foarte bun de a face aceste alergări în ritm lejer este dimineața la prima oră pe stomacul gol, căci organismul va obține energia necesară din depozitele de grăsimi sau de glicogen.

Fă-ți timp să te uiți pe exemplele de meniuri pentru antrenamentul de intensitate mică din Capitolul 2 (vezi p. 97).

Acestea sunt foarte utile în a-ți arăta cum poți să satisfaci necesarul nutritiv în zilele cu antrenament de intensitate mică

sau în cele de odihnă. Ele conțin rețete din această carte, potrivite să fie servite întregii familii și să-ți asigure satisfacerea nevoilor cerute de antrenament.

Antrenamentul de intensitate moderată

Aceste alergări de intensitate moderată arată puțin diferit în

funcție de distanța pe care ți-ai fixat-o ca obiectiv. Unele planuri de antrenament pot să includă:

5 000 m, 10 000 m sau semimaraton

Unele dintre sesiunile tale de antrenament de intensitate moderată vor fi tempourile. Aceste sesiuni înseamnă o încălzire de 10 minute, urmată imediat de 20-40 de minute de alergare în ritm rapid — circa 30 de secunde mai lent decât ritmul de competiție și aproape de pragul tău de acid lactic. Acest pas de tempo îl resimți dificil, dar controlat; nu ți-e ușor să vorbești, dar nici nu trebuie să te simți ca la cursă.

Maraton

Efectuezi și „alergări constante“. Alergătorii de maraton au un ritm cu 20-30 de secunde sub pragul de cursă. Reține că pragul tău de acid lactic este ritmul pe care-l poți menține timp de 30-60 de minute (cu cât ești mai bine antrenat, cu atât poți susține mai mult timp acest prag) înainte ca nivelul de aciditate din mușchi să devină prea ridicat și să fii nevoit să te oprești sau să

încetinești. Maratonul durează mai mult de o oră, de aceea ritmul de alergare la maraton este stabilit puțin sub pragul tău de acid lactic. Această „alergare constantă“ de intensitate moderată este cu 30-40 de secunde sub ritmul de competiție și cu 60 de secunde sub ritmul pragului de acid lactic. Resimți acest ritm ca fiind ușor de controlat cu un pic de efort, dar nu ți se pare greu.

Toate distanțele, inclusiv ultramaraton

Acest antrenament de intensitate moderată este o alergare ondulatorie de 60-90 minute, unde alergi ușor pe teren plat, dar mai tare în pantă, resimțind această alergare ca fiind, în general, de intensitate moderată.

Cerințele alimentare

Această sesiune e mai grea decât o alergare ușoară, dar alergi

tot în zona de confort. Necesarul zilnic de carbohidrați este de maximum 5 g/kg GC, iar cel de proteine de 0,25 g/kg GC de patru ori pe zi. Planurile alimentare pentru antrenamentul de intensitate moderată din Capitolul 2 arată ce înseamnă, practic vorbind, aceste necesități și țin cont și de momentul din zi când alergi.

Dacă ești un alergător cu experiență, poți face această

sesiune de intensitate moderată dimineața devreme pe stomacul gol, dar ai grijă să te hidratezi și nu prelungi sesiunea mai mult de 60 de minute. Totuși, dacă această sesiune urmează

să aibă 60-90 de minute sau este programată a doua zi după o sesiune grea de antrenament, e nevoie de ceva energie înainte de a alerga. Iată câteva exemple:

- Banană

- 1-2 felii de pâine de malț

- 1 felie de pâine prăjită

• 1 iaurt grecesc fără grăsimi cu 1-2 linguriţe de miere După ce alergi, nu uita să te refaci (vezi p. 66). Ai în vedere 1

g/kg GC de carbohidraţi şi 0,25 g/kg GC de proteine şi reţine şi intervalul de timp.

Dacă aceasta este singura ta sesiune de antrenament din ziua respectivă, ai în vedere să mănânci masa sau gustarea de refacere în decurs de două ore după încheierea alergării.

Pentru cei mai mulţi, asta coincide cu următoarea masă. Să

spunem, de exemplu, că te duci să efectuezi o alergare constantă la 06:30 dimineaţa înainte de micul dejun şi te întorci la 07:30. Nu ai de gând să mai alergi în ziua respectivă. E

esenţial să ai un mic dejun de refacere, de exemplu musli cu afine (vezi p. 237) sau omletă cu lipie (vezi p. 246) până la 09:30.

E alegerea ta dacă preferi să faci asta imediat ce intri pe uşă sau după ce faci duş!

Dacă ai de gând să mai efectuezi o sesiune de alergare în

decurs de 12 ore, iar următoarea ta masă nu este imediat după

alergare, ai nevoie de o opţiune de refacere ca smoothie de fructe tropicale (vezi p. 355) în decurs de 30 de minute, urmată

de o masă două ore mai târziu.

Antrenamentul de rezistenţă

Toate acestea sunt alergări de peste 90 de minute. Sunt importante pentru oricine se antrenează pentru distanţe de semimaraton sau mai lungi. Iată trei scenarii cu titlu de exemplu:

1. Alergare de două ore în ritm lejer şi moderat, deci cu circa 60-90 de secunde mai lent decât ritmul de semimaraton sau maraton. Trebuie să

reușești să

menții acest ritm pe tot parcursul, putând și să porți o conversație.

2. Alergare de două ore, plus alergare ondulatorie off-road (pe teren accidentat), ritmul schimbându-se în funcție de caracteristicile acestuia.

3. Alergare de două–trei ore în ritm lejer, cu două

minute mai lentă decât pasul de competiție, la mijloc cu o alergare de 6-9 km în ritm de competiție și încheind cu un ritm lejer.

Din punct de vedere nutritiv, aceste alergări de rezistență

sunt solicitante, căci golesc depozitele de glicogen. E nevoie să

te pregătești pentru o astfel de alergare cu 24 de ore înainte, printr-un aport suficient de carbohidrați și înainte, și în timpul alergării.

Cerințele alimentare

Strategia nutritivă esențială este să consumi la fiecare masă și gustare cantități mici de carbohidrați în cele 24 de ore de dinaintea alergării. Ca regulă generală, mănâncă o porție de dimensiunea unui pumn de carbohidrați complecși de 4-6 ori

pe parcursul acelei zile. Iată ce înseamnă asta:

• 50 g de fulgi de ovăz

• Banană

• O porție de dimensiunea unui pumn de cartof dulce

• 3-4 turte de ovăz

• O porție de dimensiunea unui pumn de orez/cușcucș fiert

• O felie de pâine

Această abordare de tipul „puțin și des“ este importantă, căci îți permite acumularea mai eficientă de depozite de glicogen și provoacă mai puțin disconfort sau probleme gastrice în timpul alergării de lungă durată. Să-ți faci din această

strategie de alimentare cu energie un obicei este bine și pentru ziua competiției. Pentru a te familiariza cu acest tip de alimentație, uită-te la exemplele de meniuri pentru antrenamentul de rezistență din Capitolul 2. După ce ai ales ce să mănânci înainte de antrenament, e momentul să te gândești la ce ai avea nevoie în timpul alergării. Asta depinde de ce tip de alergare de lungă durată urmează să faci.

Astfel, dacă efectuezi o alergare de tipul off-road, ca în scenariul 2 de mai sus, e preferabil să ai la tine diverse gustări care să alterneze între opțiuni cu eliberare imediată, cum sunt batoanele energizante, și mâncare propriu-zisă, cum sunt alunele sărate. În cazul acestui tip de alergări, totul ține de stabilirea unui echilibru între necesarul de energie și nevoile nutritive. Ce vreau să spun cu asta? Nu uita că aceste alergări nu sunt de intensitate mare, așa că nu e nevoie de carbohidrați ca sursă de energie disponibilă; prin folosirea strategiei de alimentare descrise mai sus în această secțiune, vei avea depozite de glicogen pline. Aceste depozite îți pun la dispoziție energie între 90 de minute și două ore dacă alergi într-un ritm lent și moderat. Odată consumate, organismul face trecerea către depozitele de grăsimi pentru a-ți permite să continui

alergarea. Întrucât carbohidrații nu sunt o sursă necesară de energie în aceste situații, eu recomand ca fiecare să aleagă

alimentele/gustările pe care dorește să le mănânce pe drum.

Când alergi atâta timp, asta devine o provocare atât mentală, cât și fizică, iar dacă ai mici bunătăți/gustări pe care abia aștepți să le mănânci, e mai probabil să reușești să alergi până la capăt.

Știu o mulțime de alergători de ultra-maraton care ar alege o plăcintă cu carne de porc în loc de o mână de jeleuri.

Pont: În timpul unei alergări de rezistență, ai în vedere ca după prima oră să mănânci la fiecare 45 de minute o mână de jeleuri, un sendviș cu fulgi de drojdie sau trei curmale.

Dacă alergarea ta de anduranță urmează scenariul 1 sau 3, atunci e bine să te folosești de aceleași produse ca în timpul competiției. Se poate să fie vorba de băuturi energizante, geluri energizante ori jeleuri sau un amestec între acestea trei.

Nu uita că în timpul unui exercițiu de intensitate mai mare utilizezi cam 60 g de carbohidrați pe oră, dar în aceste sesiuni mai lejere de antrenament ai nevoie de jumătate din această

cantitate.

După prima oră, ai în vedere să consumi la fiecare 45 de minute una din următoarele opțiuni:

• 1 gel energizant

• 4-5 jeleuri

• 500 ml de băutură energizantă

Prin urmare, dacă alergi 3 ore, ai nevoie de două geluri energizante.

Dacă efectuezi o sesiune de antrenament care are la mijloc alergare în ritm de competiție, consumă unul dintre geluri cu 1,5 km înainte. De exemplu, dacă alergi în pas de competiție între kilometrul 9 și kilometrul 19, consumă gelul la kilometrul 7,5. Prin asta te asiguri că ai suficienți carbohidrați pentru a menține acest ritm de intensitate mai mare.

Antrenamentul de intensitate mare Aceste sesiuni de antrenament se fac foarte aproape sau peste pragul tău de acid lactic. Reține că esențial în aceste sesiuni este să-ți îmbunătățești pragul de acid lactic, ceea ce înseamnă că

vei putea alerga mai repede timp mai îndelungat înainte să-ți fie greu să menții ritmul din cauza acumulării de acid lactic. În funcție de distanța

aleasă, iată trei scenarii de antrenament: **1. În cazul celor care se antrenează pentru distanțe până**

la 10 km, o sesiune tipică de intensitate mare constă în 4 seturi de 4 x 400 m cu o pauză de un minut între repetiții și de 3 minute între seturi. Asta o să ți se pară

dificil. Respiri din greu, căci organismul încearcă să

consume suficient oxigen pentru a preveni acumularea de acid. Cele 3 minute între seturi permit o oarecare refacere, dar după această sesiune te simți foarte obosit și epuizat.

2. Pentru semimaraton sau maraton, vei alerga aproape de ritmul pragului tău de acid lactic pe intervale mai lungi; 6 x 6 minute, cu două minute de refacere între.

Întrucât efortul durează 6 minute, asta este o provocare pentru pragul tău de acid lactic și vei respira din greu, dar controlat, pentru a putea menține acest ritm timp de 6 minute. Dacă pornești cu eforturi mari, îți va fi greu să menții un ritm constant de-a lungul celor șase seturi. Prin repetarea săptămânală a acestei sesiuni vei ajunge să alergi mai repede în cele 6

minute, ceea ce înseamnă că pragul tău de acid lactic a crescut.

3. Pentru alergări pe distanțe off-road sau de ultramaraton, o sesiune tipică include repetiții îndelungi de alergare în pantă. De exemplu, 10 x 4

minute de urcare, apoi coborâre în pas alergător. Din

nou, este important să crească viteza, puterea și forța, așa că e bine să scoți în cele 10 repetări aceiași timpi ca la primele.

Cerințele alimentare

Aceste sesiuni de antrenament de mare intensitate necesită

carbohidrați. Nu vei putea să efectuezi acest tip de antrenament fără carbohidrați. Necesarul zilnic de carbohidrați trebuie să fie de 5 g/kg GC la femei și 7 g/kg GC la bărbați. Asta înseamnă 5-7

porții de carbohidrați de dimensiunea unui pumn, distribuite pe tot parcursul zilei ca mese și gustări. Mai ai nevoie și de 4-6

porții de proteine de dimensiunea unei palme, adică 0,25 g/kg GC de proteine.

Dacă ai de gând să efectuezi această sesiune de antrenament dimineața, ai grijă să consumi carbohidrați la masa principală din seara precedentă. Ai în vedere 1-2 g/kg GC

per porție. La fel și dimineața la micul dejun, cu cel puțin 1-2

ore înainte de antrenament.

Dacă ai de gând să efectuezi această sesiune de antrenament seara, ai grijă să consumi 1 g/kg GC de carbohidrați la micul dejun, la prânz și la gustarea de dinainte de antrenament.

Uită-te peste exemplele de meniuri pentru antrenamentul de intensitate mare din Capitolul 2 și vezi cum poți să te asiguri că-ți satisfaci nevoile de energie în funcție de momentul antrenamentului.

După o astfel de sesiune grea, refacerea este foarte importantă. Dacă mai ai o sesiune de antrenament în decurs de 12 ore, ai grijă să începi refacerea în decurs de 30 de minute de la încheierea antrenamentului și consumă 1,2 g/kg GC de carbohidrați și 0,25 g/kg GC de proteine sub formă lichidă, carbohidrații fiind cu acțiune rapidă, iar proteinele ușor de digerat. O alegere bună este laptele cu arome sau Shake Moca

(vezi p. 357).

Dacă următoarea sesiune de antrenament e mai târziu de 12 ore, ai grijă să începi refacerea în decurs de două ore de la terminarea antrenamentului și

consumă 1,2 g/kg GC de carbohidrați și 0,25 g/kg GC de proteine sub formă de mâncare.

Încearcă curry de bulgur (vezi p. 326).

Planificarea săptămânii de antrenament

Chiar dacă e important să-ți asiguri energia pentru fiecare zi de antrenament în funcție de tipul de sesiune, trebuie să te gândești și cum să potrivești toate acestea într-o săptămână. Hai să vedem programul de antrenament pentru maraton ca exemplu (vezi Tabelul 3.2): luni, miercuri și sâmbătă sunt zile de intensitate mică, deci organismul nu are nevoie de carbohidrați pentru energie. Totuși, fiecare dintre ele este înaintea unei zile în care efectuezi o alergare de intensitate mare sau de rezistență, ceea ce înseamnă că trebuie să mănânci suficienți carbohidrați pentru a te pregăti. Cea mai ușoară

modalitate de a face asta este printr-o masă pe bază de carbohidrați consumată lunea și miercurea seara. La fel, trebuie să ai în vedere să mănânci regulat cantități mici de carbohidrați sâmbăta, ca pregătire pentru duminică.

Tabel 3.2. Program săptămânal de alergare pentru maraton Luni

Marți

Miercuri

Joi

Vineri Sâmbătă Duminică

Alergare Alergare

Odihnă sau

Sesiune de Alergare Odihnă Alergare

ușoară

sau

refacere activă maraton în constantă

lungă (90

de 8 km, intervale

(intensitate

pas de

(60 min.)

min.-4

max. 60

lungi —

mică), adică

competiție

ore)

min.

60-90

înot 30 min. /

(60-90 min.)

min.

yoga 60 min.

Modificarea distanțelor

Un alt domeniu care poate să fie dificil și derutant este creșterea distanței de la semimaraton sau mai puțin la alergări

mai lungi pe distanțe de maraton. Multora li se pare dificil să

găsească un echilibru când se antrenează pentru primul lor maraton și, adesea, consumă prea mulți carbohidrați, ceea ce duce la îngrășare. Alții își subestimează nevoile nutritive și nu consumă suficienți carbohidrați, ceea ce determmină eforturi foarte mari pentru a duce la bun sfârșit antrenamentele sau la accidentări.

STUDIU DE CAZ

Una dintre clientele mele are 38 de ani, este mama a doi copii și își dorea să treacă de la distanța de semimaraton la cea de maraton. Cel mai bun timp al ei la semimaraton a fost 1 oră și 49 de minute și spera să

termine maratonul de la Nisa de la sfârșitul anului în circa 4 ore.

A venit să mă vadă pentru că, de când își modificase distanța de alergare în vederea antrenamentului pentru maraton, se simțea fără

energie, mai ales în timpul sesiunilor de antrenament de intensitate mare.

Mai avea și pofte foarte intense de dulciuri în miezul zilei și ceda în fața biscuiților și fursecurilor aproape în fiecare zi.

Un exemplu de program pentru ea este următorul: 06:30

1 felie de pâine integrală cu unt de arahide; jumătate de grapefruit 08:00

60 de minute de intervale de intensitate mare (*mi-a spus că s-a simțit foarte lentă la începutul antrenamentului și foarte obosită*

după)

09:45

o ceașcă de cafea cu lapte semidegresat (*s-a simțit fără vlagă și cu glicemia scăzută, dar a hotărât să nu mai mănânce altceva*) 11:00

1 felie de pâine integrală cu jumătate de conservă de ton 15:00

2 turte de ovăz cu unt de migdale, 4 pătrățele de ciocolată și o cană

de ciocolată caldă hipocalorică

17:30

jumătate de piept de pui cu fasole verde

19:00

o cupă de înghețată, 1 banană mică și un măr copt Își făcea griji și cu privire la consumul excesiv de carbohidrați, căci nu dorea să se îngrașe. Am parcurs jurnalul ei alimentar și i-am explicat că se simțea epuizată și avea poftă de dulciuri după-amiaza pentru că nu consumase suficienți carbohidrați în apropiere de antrenamentul de intensitate mare. Nemâncând suficienți carbohidrați complecși, cu eliberare lentă, care să-i ofere energie pe tot parcursul zilei a dus practic la

un consum excesiv de produse bogate în zahăr și cu eliberare rapidă cum sunt ciocolata și înghețata, ceea ce a determinat fluctuații ale glicemiei, lăsând-o fără vlagă.

I-am oferit recomandări și un plan de nutriție care să se potrivească

nevoilor de antrenament, scăzând consumul de carbohidrați în apropiere de sesiunile de antrenament de intensitate mică și crescându-l pe cel de proteine, pentru a o ajuta să se simtă sătulă. I-am recomandat mai mulți carbohidrați înainte și după un antrenament de intensitate mare. I-am spus și să se limiteze la un consum de dulciuri/carbohidrați cu eliberare rapidă după antrenament, pentru un mai bun control al glicemiei. I-am mai vorbit și despre dimensiunile porțiilor de carbohidrați și proteine și i-am oferite rețete bune pentru toată familia. Iată un exemplu de meniu: **Dimineața, înaintea unei sesiuni de intensitate mare** — 50 g de ovăz cu banană și miere / unt de arahide

Dimineața, după sesiune — refacere cu 250 ml de lapte cu arome și o banană

Prânz — o masă proteică alături de o cantitate nelimitată de salată/legume (i-am pus la dispoziție o listă cu mâncăruri fără

carbohidrați)

Gustare de după-amiază — întrucât era cea mai rea perioadă din zi pentru ea, i-am recomandat să aleagă din lista de produse cu 20 g de proteine (vezi p. 34) ca să o ajute să se simtă mai sătulă. Alegeri bune sunt: iaurt grecesc cu afine pisate; brânză de vaci cu morcovi; banană unsă cu unt de arahide; un măr și 8-10 nuci braziliene; încă 250 ml de lapte cu ciocolată sau un smoothie cu iaurt și un fruct — i-am dat o foaie cu mai multe variante.

Cină — vezi opțiunile alimentare cu carbohidrați **Seara** — un produs lactat cum este iaurtul grecesc degresat cu un fruct sau ciocolată caldă făcută cu lapte degresat

M-am reîntâlnit cu ea după șase săptămâni și mi-a spus că se simțea mult mai bine; nu mai era călare pe biscuiți și fursecuri și nici nu se mai oprea să-și ia o ciocolată de la benzinărie. Nu se îngrășase și era la zi cu antrenamentele pentru maraton.

Ciclism

Participarea la concursurile de ciclism a crescut mult în ultimii câțiva ani; la Londra s-au desfășurat un număr record de întreceri de ciclism.

Ciclismul sportiv poate să îmbrace forma unei curse de o zi,

pe distanțe de la câțiva kilometri la mai multe sute de kilometri, cum sunt cursele contra cronometru sau traseul Londra-Brighton. Sau pot să fie competiții cu mai multe etape, cum este Turul Franței sau Cape Epic Mountain Bike Stage Race, pe distanțe uriașe și pe mai multe zile.

Ciclismul necesită în primul rând forță și rezistență, deși este importantă și capacitatea anaerobă pentru starturi, pante și sprinturi până la linia de sosire. Un plan bun de antrenament include sesiuni care să vizeze toate aspectele acestor cerințe, așa cum rezultă din tabelul de mai jos:

Tabel 3.3. Plan săptămânal tipic de antrenament pentru ciclism Ziua

Intensitatea antrenamentului

Luni

60 min., intensitate mare

Marți

60 min., intensitate mică, cursă de refacere

pentru întărirea sistemului aerob

Miercuri

Odihnă sau antrenament de forță

Joi

80 min. intensitate mare

Vineri

90 min. cursă de intensitate moderată, ritm constant Sâmbătă

Odihnă sau antrenament de forță

Duminică Cursă de rezistență, 3 ore plus intensitate mică și moderată

În funcție de competiția pentru care se pregătesc, sportivii de elită au în vedere să pedaleze 400-800 km pe săptămână

când se antrenează intensiv.

Cicliștii serioși de agrement, cum sunt cei care citesc această

carte, vizează să pedaleze cam 240-320 km pe săptămână atunci când se antrenează pentru o anumită competiție. Ținând seama de toate astea, strategiile nutritive sunt imperative, mai ales dacă antrenamentul se combină cu munca și cu viața de familie. Să ne uităm peste câteva exemple de antrenament propriu-zis și la cerințelor lor nutritive.

Antrenament de intensitate mică

Indiferent de distanța pentru care te antrenezi, o cursă de refacere de intensitate mică are mereu aceeași formă. Durează

maximum 60 de minute într-un ritm lejer la circa 50% din pulsul tău maxim, fortificând anduranța ta aerobă în general.

În acest ritm poți să pedalezi și să porți o conversație. După

acest tip de cursă te simți mai plin de energie, de aceea e bine să o efectuezi între două sesiuni de antrenament intensiv.

Cerințele alimentare

O cursă de intensitate mică în ritm lejer nu este solicitantă

energetic dacă nu depășește 60 de minute. Momentul ideal pentru aceste curse lejere este dimineața la prima oră pe stomacul gol, căci organismul obține ce are nevoie din depozitele de grăsime și de glicogen. Prin urmare, aceste curse în ritm lejer pot fi efectuate în orice moment ți se pare potrivit, dar nu este nevoie de niciun fel de strategie alimentară

specifică pentru ele.

Astfel, în ziua în care efectuezi acest antrenament lejer, de intensitate mică, necesarul maxim de carbohidrați este de 3

g/kg GC, iar de proteine de 3-4 porții de 0,25 g/kg GC pe zi. Asta e ușor de atins în cele trei mese zilnice în care să combini porții de dimensiunea unui pumn de carbohidrați complecși — de exemplu: ovăz, cartof dulce, rădăcinoase sau păstăi — cu porții de dimensiunea unei palme de proteine — de exemplu: ouă, pui sau pește, alături de cantități nelimitate de salată sau legume fără dressing. Ca gustări, fructe sau legume.

Fă-ți timp să te uiți peste exemplele de meniuri pentru sesiunile de intensitate mică din Capitolul 2. Sunt foarte bune pentru a-ți arăta cum să-ți satisfaci nevoile nutriționale în zilele cu antrenament de intensitate mică și în zilele de odihnă. Au și rețete din această carte, bune pentru toată familia și care îți asigură satisfacerea nevoilor de antrenament.

Antrenament de intensitate moderată

Antrenamentul de intensitate moderată este, de obicei, o cursă

constantă, variind între 60 și 90 de minute. Asta înseamnă mai repede decât ritmul „lejer“. Ar trebui să poți purta o conversație, dar poate că, din când în când, tragi adânc aer în piept între propoziții. Dacă folosești un aparat de monitorizare a pulsului, vei vedea cam 60-70% din pulsul maxim.

Aceste sesiuni se pot efectua pe drum, pe un turbo trainer sau pe o bicicletă de spinning, însă nu uita să menții intensitatea adecvată.

Cerințele alimentare

Această sesiune este mai grea decât cursa lejeră, dar pedalezi totuși în zona de confort. Necesarul zilnic de carbohidrați este de 5 g/kg GC, iar cel de proteine de 0,25 g/kg GC de patru ori pe zi. Exemplele de meniuri pentru sesiunile de intensitate moderată din Capitolul 2 demonstrează cum arată aceste necesități în termeni reali și țin cont și de momentul zilei în care te antrenezi.

Dacă ești un ciclist cu experiență, se poate să efectuezi această sesiune de intensitate moderată dimineața devreme pe stomacul gol, dar ai grijă să te hidratezi și să nu depășești 60 de minute. Dacă sesiunea urmează să aibă între 60 și 90 de minute sau este programată a doua zi după o sesiune de antrenament intensiv, e nevoie de ceva energie înainte de a porni în cursă.

Iată câteva exemple:

• Banană

• 1-2 felii de pâine de malț

• 1 felie de pâine prăjită

• 1 iaurt grecesc mic cu 1-2 lingurițe de miere Fă-ți timp să reflectezi și la nevoile de refacere după

antrenament. Să ai în vedere 1 g/kg GC de carbohidrați și 0,25

g/kg GC de proteine și nu uita nici de intervalul de timp.

Dacă aceasta este singura ta sesiune de antrenament din

ziua respectivă, mănâncă pentru a te reface în decurs de două

ore de la încheierea sesiunii de antrenament. Pentru cei mai mulți, asta coincide cu momentul următoarei mese. De exemplu, ai ieșit să pedalezi o cursă constantă la 06:30, înainte de micul dejun și te-ai întors la 07:30. Nu ai de gând să te mai antrenezi azi. Ideea e să iei un mic dejun bun pentru refacere, cum ar fi musli cu afine (vezi p. 237) sau omletă cu lipie (vezi p.

246) până cel târziu la 09:30. Tu alegi dacă vrei să mănânci imediat după ce ai intrat pe ușă sau preferi să faci un duș

înainte!

Dacă ai de gând să mai efectuezi un antrenament în următoarele 12 ore, iar următoarea ta masă nu este imediat după această sesiune, ai nevoie de ceva pentru refacere, cum ar fi smoothie de fructe tropicale (vezi p. 355) în decurs de 30 de minute, urmat de o masă două ore mai târziu.

Antrenament de rezistență

Antrenamentul de rezistență este fundamental oricui se pregătește pentru o competiție de o zi întreagă sau pentru una în mai multe etape. Acesta te ajută să reușești să stai cât mai mult timp în șa pe măsură ce săptămânile de antrenament progresează. Aceste curse îți dezvoltă rezistența și sistemul aerob; trebuie efectuate în ritm lejer și moderat. Trebuie să poți purta o conversație pe parcursul unei curse lungi — dacă nu poți, înseamnă că plusezi prea tare.

Iată câteva exemple de scenarii:

• 3,5 ore de ciclism în ritm lejer cu un finiș rapid

• 4 ore de ciclism pe un drum în pantă

• 5 ore de ciclism în ritm lejer cu un finiș rapid Din punct de vedere nutritiv, aceste curse de rezistență sunt solicitante și depozitele de glicogen se epuizează. Pentru o astfel de cursă trebuie să te pregătești cu 24 de ore înainte, printr-un aport suficient de carbohidrați atât înainte, cât și în timpul

sesiunii de antrenament.

Cerințele alimentare

Strategia-cheie de nutriție pentru antrenamentul de anduranță

este să consumi la fiecare masă și gustare cantități mici de carbohidrați cu 24 de ore înainte de sesiunea de ciclism. Ai nevoie de 5-7 g/kg GC în aceste 24 de ore. Ca regulă generală, consumă o porție de dimensiunea unui pumn de carbohidrați complecși de 4-6 ori pe zi în acea zi. Din punct de vedere alimentar, asta înseamnă:

• 50 g de fulgi de ovăz

• Banană

• O porție cât un pumn de cartofi dulci

• 3-4 turte de ovăz

• O porție cât un pumn de orez / cous-cous fiert

• 1 felie de pâine prăjită

Această abordare de tipul puțin și des este importantă, căci permite o mai bună depozitare a glicogenului și provoacă mai puțin disconfort sau probleme gastrice în timpul cursei. Să te obișnuiești cu această strategie alimentară este benefic și pentru ziua competiției. Ca să te familiarizezi cu acest tip de alimentație, uită-te peste exemplele de meniuri pentru antrenamentul de rezistență din Capitolul 2. După ce ți-ai stabilit alimentația de dinainte de antrenament, e momentul să

te gândești la ce anume ai putea avea nevoie în timpul cursei.

Nu uita că aceste curse nu sunt de mare intensitate, deci nu ai nevoie de carbohidrați ca sursă disponibilă de energie.

Folosindu-te de strategia alimentară descrisă mai sus vei avea depozite de glicogen. Acestea îți oferă energie pentru aproximativ 90-120 de minute de exercițiu fizic lejer și moderat.

Odată epuizate, organismul va trece la depozitele de grăsimi pentru ca tu să poți pedala în continuare. Întrucât carbohidrații nu sunt o sursă necesară de energie în aceste situații, eu le

recomand de fiecare dată sportivilor să aleagă produse/gustări pe care le face plăcere să le mănânce pe drum. Să pedalezi atâta timp este o provocare și mentală, și fizică și, dacă ai la tine ceva bun pe care abia aștepți să-l mănânci, e mai probabil să reușești să mergi până la capăt.

Pont: Pentru curse de rezistență de peste 3 ore ai nevoie de 60 g de carbohidrați per oră. Încearcă să alternezi opțiunile cu eliberare rapidă

cum sunt gelurile energizante, jeleurile și fructele uscate și opțiunile alimentare cu eliberare mai lentă, cum sunt sendvișurile cu fulgi de drojdie, banana unsă cu unt de arahide (vezi p. 343), negrese cu cartof dulce (vezi p. 339) sau alunele sărate, pe care să le consumi din 45 în 45 de minute.

Nu uita să te hidratezi

Dacă e cald, ia electroliți (vezi p. 48) sau adaugă un sfert de linguriță de sare de masă la fiecare 500 ml de suc de fructe. Asta te ajută să înlocuiești sărurile pierdute prin transpirație, reținând mai multă apă în organism și rămânând hidratat. Dacă alegi să recurgi la băuturi energizante sau la sucuri cu zahăr adăugat, nu uita că acestea au și carbohidrați și că e nevoie să-ți ajustezi aportul alimentar în concordanță cu ele. Organismul poate să

absoarbă doar 90 g de carbohidrați pe oră, iar un consum excesiv de carbohidrați poate să ducă la tulburări gastrice în cazul anumitor persoane.

Antrenamentul de intensitate mare

Aceste sesiuni de antrenament urmează să fie efectuate foarte aproape sau peste pragul de acid lactic (vezi p. 72). Reține că

aceste sesiuni sunt pentru îmbunătățirea pragului tău de acid lactic, ceea ce înseamnă că vei putea pedala cu viteză mai mare mai mult timp înainte de a-ți fi greu să o faci din cauza acumulării de acid.

Iată câteva exemple de sesiuni de antrenament de intensitate mare:

• Sesiuni de tipul 5 x 8: urcare timp de 5 minute, cu refacere la coborâre și repetare de 8 ori, cu o încălzire de 10 minute și o cursă în ritm lejer la final. Această sesiune este pentru

forță și rezistență și o să ți se pară grea; nu vei putea să

porți o conversație în urcare.

• Pedalare pe teren plat 5 x 5: asta înseamnă să pedalezi pe teren plat la aproximativ 80-90% din pulsul tău maxim timp de 5 minute cu o perioadă de refacere de 90 de secunde, 5 repetări, cu o încălzire de 10 minute și o cursă

în ritm lejer la final. Această sesiune poate să mai ia și forma unei sesiuni de turbo sau de spinning.

• Ciclism la pragul de acid lactic timp de 60 de minute: încălzire 10 minute în ritm lejer, apoi creșterea ritmului la 75% din pulsul maxim, adică aproape de pragul de acid lactic. Se menține acest ritm timp de 40 de minute. În acest ritm la pragul de acid lactic ar trebui să poți vorbi, dar poate nu mai mult de cinci cuvinte, trei cuvinte fiind fezabil. La final o cursă de 10 minute în ritm lejer. La fel, această sesiune poate fi efectuată pe un dispozitiv turbo sau pe o bicicletă de spinning.

Cerințele alimentare

Aceste sesiuni de intensitate mare necesită carbohidrați. Nu vei putea efectua acest tip de sesiuni fără carbohidrați în organism.

Necesarul zilnic de carbohidrați este de 5 g/kg GC pentru femei și 7 g/kg GC pentru bărbați. Asta înseamnă 5-7 porții de dimensiunea unui pumn, distribuite pe tot parcursul zilei ca mese și gustări.

Dacă ai de gând să efectuezi această sesiune dimineața, ai grijă să consumi carbohidrați la masa din seara anterioară. Ai în vedere 1-2 g/kg GC per porție. La fel și la micul dejun, cu cel puțin 1-2 ore înainte de antrenament.

Dacă ai de gând să faci acest tip de antrenament seara, ai grijă să consumi 1 g/kg GC la micul dejun, la prânz și la gustarea de dinainte de antrenament.

Uită-te peste exemplele de meniuri pentru antrenamentul

de intensitate mare din Capitolul 2 pentru a vedea cum îți poți satisface necesitățile energetice în funcție de momentul antrenamentului.

După o astfel de sesiune grea e foarte importantă refacerea.

Dacă mai ai o sesiune de antrenament în decurs de 12 ore, atunci ai grijă să începi refacerea în termen de 30 de minute de la încheierea antrenamentului și consumă 1,2 g/kg GC de carbohidrați și 0,25 g/kg GC de proteine sub formă lichidă, carbohidrați cu acțiune rapidă și proteine ușor de digerat. O

alegere bună este laptele cu arome sau Shake Moca (vezi p.

357).Dacă următoarea sesiune este mai târziu de 12 ore, ai grijă

să începi refacerea în decurs de 2 ore după încheierea antrenamentului și consumă 1,2 g/kg GC de carbohidrați și 0,25

g/kg GC de proteine sub formă de mâncare. Încearcă tocănița picantă cu carne (vezi p. 297).

Planificarea săptămânii de antrenament

Deși este important să ai energie pentru fiecare zi de antrenament în funcție de tipul antrenamentului respectiv, trebuie să te gândești și la cum se leagă aceste sesiuni pe parcursul unei săptămâni. În exemplul de mai jos, marți, miercuri și sâmbătă sunt zile de antrenament de intensitate mică sau de

odihnă, în care organismul nu are nevoie de carbohidrați pentru energie. Totuși, fiecare dintre ele este înaintea unei curse de intensitate mare sau de rezistență, ceea ce înseamnă că e nevoie de o cantitate suficientă de carbohidrați ca pregătire. Cea mai simplă cale de a face asta este printr-o masă pe bază de carbohidrați marți și miercuri seară. La fel, trebuie să ai în vedere să mănânci regulat cantități mici de carbohidrați sâmbătă, ca pregătire pentru duminică.

Mai trebuie să acorzi o atenție specială și refacerii, consumând carbohidrați și proteine la mese sau la gustări din 2-3 ore în 2-3

ore duminică, în vederea pregătirii sesiunii de intensitate mare de luni.

Tabel 3.4. Model de săptămână de antrenament Ziua

Intensitatea antrenamentului

Luni

60 min. intensitate mare

Marți

60 min., cursă de refacere de intensitate mică, lucrează sistemul aerob
Miercuri

Odihnă

Joi

80 min. intensitate mare

Vineri

90 min., cursă de intensitate moderată în ritm constant Sâmbătă

Odihnă

Duminică

Cursă de rezistență de peste 3 ore, intensitate mică și moderată

STUDIU DE CAZ

Clientul în chestiune este un bărbat care m-a căutat inițial pentru că

făcea naveta la serviciu, mergând 56 de kilometri cu bicicleta și nu simțea că își satisface necesarul de energie. În mod ideal, ar fi dorit să meargă

zilnic cu bicicleta, dar reușea doar trei zile pe săptămână. Miercurea seara era prea obosit ca să mai continue să meargă cu bicicleta în săptămâna respectivă. De asemenea, îi era foame tot timpul, dar se chinuia să dea jos câteva kilograme, care se împotriveau, în ciuda faptului că pedala 160 km pe săptămână.

De regulă, într-o zi mânca:

Dimineața

Cereale cu cacao

înainte de

plecare:

La serviciu,

Sendviș cu șuncă, o pungă de chipsuri

după duș, la

birou:

Prânz:

2 sendvișuri cu pui, maioneză și salată, un baton mare de ciocolată;

După-amiază,

Un baton de cereale și o mână de jeleuri

înainte de

întoarcere:

Acasă:

O porție mare de paste cu sos, pâine cu brânză și usturoi; un castron de înghețată; biscuiți sărați cu

brânză

Problema principală este că avea ceea ce eu numesc o „alimentație reactivă“. Nu făcea alegeri bune, ci doar alimente cu carbohidrați cu eliberare rapidă, ceea ce ducea la fluctuații ale glicemiei, făcându-l să caute și mai multe produse dulci și să se simtă obosit.

Primul lucru despre care am vorbit a fost refacerea. I-am explicat că

alegând produse bune pentru refacere după naveta de dimineață, începe imediat procesul de refacere a glicogenului. Prin asta se asigură că are suficientă energie pentru drumul înapoi spre casă. I-am recomandat să

includă zilnic și carbohidrați complecși, și proteine din surse fără grăsimi, care să-l ajute la menținerea mai stabilă a glicemiei și a nivelului de energie și să-i asigure substanțele nutritive importante pentru satisfacerea nevoilor lui de antrenament/navetă.

Planul lui alimentar revizuit arată după cum urmează: **Gustare:**

2 chifle integrale și 75 g de mix de arahide

După pedalarea de

500 ml de lapte

întoarcere acasă:

18:30:

Masă principală urmată de un iaurt cu

fructe și miere

21:30:

Ciocolată caldă cu turte de ovăz și unt de

arahide

La început nu a fost convins că această schimbare a stilului de alimentație chiar va face vreo diferență în privința „foamei lui insațiabile“, după cum a descris-o. Totuși, câteva săptămâni mai târziu am primit un e-mail de la el în care-mi spunea că îi merge mult mai bine cu noul plan alimentar. Se simte mult mai bine la serviciu, capabil să se concentreze și are mai multă energie.

Făcea naveta pe bicicletă de patru ori pe săptămână și se antrena pentru a reuși de cinci ori. Scăpase de acele încăpățânate kilograme în plus și se înscrisese deja la prima sa cursă de 160 km ce urma să aibă loc peste trei luni.

Înot

Înotătorii se antrenează în mod obișnuit mai mult și depășind, de regulă, limitele socialului; înotătorii de elită pot să aibă și până la șase ore pe zi de antrenament neîntrerupt, în care să

combine sesiunile la bazin cu cele de fitness sub forma

antrenamentului de forță și condiție fizică.

Antrenamentul constă în 4-10 sesiuni pe săptămână pe distanțe variabile. Cei care se antrenează pentru probe de viteză au, de regulă, un volum mai redus de antrenament, pe distanțe mai mici, dar la viteze și intensități mult mai mari decât înotătorii de distanță sau cei care nu participă la competiții de bazin și care pot să înoate până la 10 km per sesiune la viteze mai mici.

Planurile săptămânale de antrenament ale înotătorilor includ sesiuni de intensități diferite. Asemenea celorlalte sporturi, aportul nutritiv trebuie să se potrivească necesităților acestor sesiuni de antrenament diferite ca intensitate.

În Capitolul 2 am vorbit despre scala Borg care să te ajute să

te antrenezi la intensitatea adecvată și să te alimentezi corect pentru aceste sesiuni. Pentru înot, această scală este și mai importantă, căci pulsul tinde să fie cu până la 13 bătăi mai scăzut în apă — iar asta înseamnă că, lucrând la nivelul maxim al pulsului, s-ar putea să nu fie la fel de util ca în alte sporturi.

În Tabelul 3.5 este o recapitulare a scalei Borg pentru înot. În Tabelul 3.6 este prezentată o săptămână tipică de antrenament pentru înot.

Tabelul 3.5. Scala Borg

Intensitate	**Cum se resimte**	**Grad de dificultate perceput**
Mică	Relaxat, ușor	5/10
Moderată	Confortabil, controlat	6-7/10

Mare

Dificil și devenind tot mai greu pe măsură ce

8-9/10

antrenamentul avansează

Tabelul 3.6. Săptămână tipică de antrenament Ziua

Intensitatea antrenamentului

Luni

30 min., înot de refacere de intensitate mică

Marți

60 min., sesiune de intensitate moderată

Miercuri

Odihnă sau antrenament de forță

Joi

60 min., sesiune de intervale de intensitate mare Vineri

45 min., sesiune de intensitate moderată la viteză constantă

Sâmbătă

Odihnă sau antrenament de forță

Duminică

2 ore de înot cu sesiune de intensitate mică și moderată

Să luăm acum câteva exemple de sesiuni propriu-zise de antrenament și să vedem care sunt necesitățile lor nutritive.

Să începem de mici

Dată fiind natura înotului, nu este neobișnuit să se înceapă

antrenamentele la vârste fragede, cu antrenamente mai intense spre sfârșitul adolescenței. Combinarea de antrenamente dimineața de vreme cu mersul la școală și încercarea de a satisface necesitățile de creștere și antrenament are implicații nutriționale uriașe. Vezi secțiunea despre juniori din Capitolul 1, p. 35.

Antrenamentul de intensitate mică

Indiferent de distanța pentru care te antrenezi, o sesiune de intensitate mică de înot de refacere are tot timpul aceeași formă. Este vorba de 60 de minute de înot în ritm lejer, fiecare stil presupunând o dificultate de maximum 5/10. În acest ritm înoți cu ușurință și, dacă ar fi posibil, ai putea purta o conversație în același timp! După acest tip de înot te simți mai plin de energie, de aceea e bine să programezi această sesiune între două sesiuni mai dificile.

Cerințele alimentare

O sesiune de înot de intensitate moderată nu este solicitantă

câtă vreme nu depășește 60 de minute. Un moment foarte bun de a efectua aceste sesiuni ușoare este dimineața pe stomacul gol, căci organismul obține ce are nevoie pe baza depozitelor de grăsimi sau de glicogen. Acestea fiind zise, aceste sesiuni de înot în ritm lejer se pot efectua în orice moment și nu este nevoie de

o strategie alimentară specifică pentru pregătirea lor.

Astfel, în ziua în care efectuezi o sesiune de intensitate mică

de înot în ritm lejer necesarul maxim de carbohidrați este de 3

g/kg GC, iar necesarul de proteine este de 3-4 porții de 0,25 g/kg GC pe zi. Asta se poate obține cu ușurință în cele trei mese ale zilei, prin combinarea de produse de dimensiunea unui pumn pe bază de carbohidrați complecși,

cum sunt ovăzul, cartoful dulce, rădăcinoasele sau păstăile, cu porții de dimensiunea unui pumn de proteine ca ouă, pui sau pește, servite alături de cantități nelimitate de salată sau de legume fără dressing.

Hidratarea este și ea foarte importantă pentru înotători.

Bazinele sunt de obicei un mediu cald și umed. O transpirație moderată s-ar putea să nu fie atât de evidentă dacă ești deja ud.

E bine să ai pe marginea bazinului o sticlă cu apă din care să

bei regulat. Când e foarte cald afară, ai în vedere să bei 200 ml la fiecare 20 de minute.

Fă-ți timp să te uiți peste exemplele de meniuri pentru antrenamentul de intensitate mică din Capitolul 2. Acestea arată cum să-ți satisfaci nevoile nutriționale în zilele de odihnă

sau de antrenament de intensitate mică. Cuprind rețete din această carte, potrivite pentru toată familia și foarte bune pentru asigurarea satisfacerii nevoilor tale de antrenament.

Sunt oare înotătorii cei mai flămânzi sportivi?

O cercetare națională privind nutriția sportivilor practicanți ai diferitelor sporturi a arătat acum câțiva ani că înotătorii tind să aibă cea mai mare poftă de mâncare și cel mai ridicat aport energetic față de alți sportivi. Într-adevăr, observ asta frecvent și în practică. Au fost realizate multe studii pentru a explica acest lucru și, deși nu pare să existe un răspuns general valabil, cea mai plauzibilă explicație este că înotul nu face să scadă pofta de mâncare cum se întâmplă în cazul alergătorilor și cicliștilor pe distanțe mari. Mulți au observat poate acea senzația „de-ți vine să mănânci un cal" după încheierea unei sesiuni de înot. În anumite studii se arată că asta se datorează temperaturii mai mici la care se antrenează înotătorii. Spre deosebire de ei, alergătorii și cicliștii resimt, de regulă, o creștere a temperaturii corpului în timpul antrenamentului, ceea

ce ajută la suprimarea poftei de mâncare — pe termen scurt, cel puțin. De aceea trebuie avut grijă, mai ales ca urmare a acestor sesiuni de antrenament de mică intensitate, să nu cumva să supracompensezi energia pe care tocmai ai consumat-o.

Un truc bun care funcționează în cazul multor înotători este de a-i încuraja să bea ceva fierbinte cât de curând după ieșirea din bazin. Asta face ca temperatura să revină la normal și-i ajută să facă niște alegeri nutritive mai potrivite după antrenament.

Antrenamentul de intensitate moderată

În timpul unui antrenament de intensitate moderată simți că

menții un ritm confortabil, de 6-7/10 pe scala Borg.

Iată câteva scenarii:

• 40-60 de minute de înot constant la această intensitate moderată pentru stilul la care concurezi. Jumătate de sesiune gândește-te la recordul tău și ai în vedere să înoți 100 m cât de tare poți, având în minte niște timpi pe care să-i realizezi. În acest fel îți poți verifica progresele de la o săptămână la alta. Indiferent de stil, nu uita să te încălzești și să termini cu 100 m de înot în ritm lejer.

• Sesiune de intensitate moderată după un anumit tipar.

Indiferent de stil, fă o încălzire de 100 m de înot lejer, urmată de 30 de secunde de odihnă, apoi de 8 seturi de 4 x 25 m la intensitate moderată, cu 10 secunde de pauză între fiecare dintre cele 4 serii și 3 minute între seturi. Încheie cu 100 m de înot lejer, indiferent de stil.

Cerințele alimentare

Această sesiune este mai grea decât înotul lejer, dar se menține totuși în zona de confort. Necesarul zilnic de carbohidrați este de maximum 5 g/kg GC, iar cel de proteine de 0,25 g/kg GC de patru ori pe zi. Exemplele de

meniuri pentru antrenamentul de intensitate moderată din Capitolul 2 îți demonstrează cum arată

aceste necesități nutritive și țin cont și de momentul zilei în care înoți.

Dacă ești un înotător cu experiență, poți avea încredere să

efectuezi această sesiune de intensitate moderată dimineața devreme pe stomacul gol, dar ai grijă să te hidratezi și să nu depășești 60 de minute.

Dacă totuși această sesiune durează mai mult de 60 de minute sau este programată a doua zi după o sesiune grea de antrenament, trebuie să ai ceva energie înainte de a înota.

Exemple bune sunt următoarele:

• Banană

• 1-2 felii de pâine de malț

• 1 felie de pâine

• 1 iaurt grecesc mic cu 1-2 lingurițe de miere Fă-ți timp să te gândești la nevoile de refacere după înot. Să

ai în vedere 1 g/kg GC de carbohidrați și 0,25 g/kg GC de proteine și nu uita nici de intervalul de timp.

Dacă este singura sesiune de antrenament din ziua respectivă, ai în vedere să iei această masă de refacere în decurs de 2 ore după încheierea sesiunii de înot. Pentru cei mai mulți asta coincide cu următoarea masă.

De exemplu, fă o sesiune de intensitate moderată de înot la 06:30 înainte de micul dejun, după care te întorci la 07:30. Ideea e să ai un mic dejun de refacere, cum ar fi omletă cu lipie (vezi p. 246) sau terci de ovăz cu semințe de floarea-soarelui și de chia (vezi p. 241) până în ora 09:30. Ambele recomandări sunt de mâncare caldă, care să te ajute să revii la o temperatură

normală. E alegerea ta dacă vrei să mănânci imediat ce intri pe ușă sau preferi să faci mai întâi un duș!

Dacă ai de gând să mai faci un antrenament în decurs de 12

ore, iar următoarea ta masă nu este imediat după această

sesiune de înot, ai nevoie de o opțiune de refacere precum ciocolata caldă (vezi p. 357) în decurs de 30 de minute, urmată

de o masă două ore mai târziu.

Antrenamentul de rezistență

Antrenamentul de rezistență în înot este o sesiune de două ore în ritm lejer, cu o parte de intervale de intensitate moderată la mijlocul sesiunii care să te încurajeze să-ți dezvolți tehnica.

Astfel, în această sesiune de două ore de înot lejer poți include exerciții de intensitate moderată ca:

• 8 x 50 m la intensitate 6-7/10 pe scala Borg în stilul pentru care concurezi, cu 15 secunde de pauză după fiecare 50 m

• 400 m de înot continuu la intensitate 6-7/10 pe scala Borg în stilul pentru care concurezi și un sprint exploziv la final pe ultimii 15 m; continuă cu înot în ritm lejer în stilul la care concurezi

Din punct de vedere nutritiv, aceste sesiuni de înot de rezistență sunt solicitante, iar depozitele de glicogen se golesc.

Trebuie să te pregătești cu 24 de ore înainte de aceste sesiuni, printr-un aport suficient de carbohidrați, dar și în timpul antrenamentului.

Cerințele alimentare

Strategia nutritivă esențială a antrenamentului de rezistență

este să consumi cantități mici de carbohidrați cu 24 de ore înainte la fiecare masă și gustare. Ai nevoie de 5-7 g/kg GC de carbohidrați în cele 24 de ore de dinainte. Ca regulă generală, consumă porții de dimensiunea unui pumn de carbohidrați complecși de 4-6 ori pe zi. Asta înseamnă cam așa:

• 50 g de fulgi de ovăz

• Banană

• Cartof dulce de dimensiunea unui pumn

• 3-4 turte de ovăz

• O porție de dimensiunea unui pumn de orez/cușcuș fiert

• O felie de pâine prăjită

Această abordare de tipul puțin și des este importantă, căci

permite o mai bună depozitare a glicogenului și provoacă mai puțin disconfort sau probleme gastrice în timpul îndelungatei sesiuni de antrenament. Să-ți faci un obicei din a te hrăni astfel este bine și în ziua competiției. Chiar dacă distanța aleasă este de 100 m, competițiile de înot tind să aibă mai multe momente de vârf. E important să te alimentezi corect pentru a te asigura că ai suficientă energie pentru toate momentele de vârf. Uită-te peste exemplele de meniuri pentru antrenamentul de rezistență din Capitolul 2 și familiarizează-te cu acest tip de alimentație.

După ce ai stabilit care este strategia nutritivă de dinainte de antrenament, e momentul să te gândești la ce ai putea avea nevoie în timpul antrenamentului. Asta poate să fie complicat, căci mulți înotători preferă să nu se oprească pentru a mânca.

Cea mai simplă și mai practică modalitate de a te descurca în acest caz e să ai pe marginea bazinului o băutură energizantă

din care să bei regulat.

Dacă ai urmat strategia nutritivă și ți-ai satisfăcut nevoile cu 24 de ore înainte de acest antrenament de rezistență de două

ore, vei avea depozite pline de glicogen. Acestea sunt suficiente pentru a-ți oferi energie între 90 și 120 de minute de înot la intensitate mică și moderată.

Pont: O cantitate de 500 ml de băutură energizantă de orice fel, de marcă sau făcută în casă (vezi Capitolul 2, p. 104), îți oferă 500 ml de lichid, 140 de calorii, 30 g de carbohidrați și 250 mg de sodiu, ideale pentru menținerea la înălțime a depozitelor de glicogen în timpul acestei sesiuni de antrenament.

Antrenamentul de intensitate mare

Sesiunile de antrenament de intensitate mare se efectuează

foarte aproape de pragul de acid lactic sau peste. Nu uita că

scopul este îmbunătățirea pragului de acid lactic, ceea ce înseamnă că vei putea să înoți cu viteză mai mare pe distanța aleasă înainte să ți se pară prea greu să menții ritmul datorită

acumulării de acid. În înot, întrucât multe distanțe, precum 50

m liber sau 200 m fluture, se parcurg în 3 minute, aceste sesiuni de intensitate mare ajută la rafinarea metabolismului anaerob, în special a glicolizei (vezi p. 71). Aceste sesiuni sunt dificile și le simți ca fiind grele. Iată câteva exemple de scenarii de antrenament de intensitate mare:

• 200 m de încălzire în ritm lejer, indiferent de stil, pauză 30

de secunde; 4 x 25 m la intensitate 8-9/10 pe scala Borg cu 30 de secunde de pauză între fiecare serie de 25 m în stilul de competiție; 200 m în ritm lejer; 8 x 25 m la intensitate 8-9/10 pe scala Borg cu 30 de secunde de pauză între seriile de 25 m în stilul de competiție. Se repetă întreaga secvență

de trei ori.

• Încălzire în ritm lejer indiferent de stil pe o distanță de 500

m; urmată de 500 m de înot continuu în forță în stilul de competiție cu o intensitate de 8-9/10 pe scala Borg; 400 m de înot continuu în forță în stilul de competiție; 200 m de înot lejer de refacere; 300 m înot continuu în forță; 200 m înot lejer de refacere; 200 m în forță; 200 m refacere 100 m în forță; 3 minute de pauză. În încheiere 8 x 25 m în forță

cu 15 secunde de pauză între seriile de 25 m. Refacere 300

m în ritm lejer.

Cerințele alimentare

Nu vei putea efectua acest tip de sesiune de intensitate mare fără carbohidrați în organism. Necesarul zilnic de carbohidrați este de 5 g/kg GC la femei și 7 g/kg GC la bărbați. Asta înseamnă

5-7 porții de dimensiunea pumnului de carbohidrați consumate pe parcursul zilei sub formă de mese principale și gustări. Ai nevoie și de porții de dimensiunea unui pumn de proteine, adică 0,25 g/kg GC.

Dacă ai de gând să efectuezi această sesiune dimineața, ai grijă să consumi carbohidrați la masa principală din seara

anterioară, vizând o cantitate de 1-2 g/kg GC. La fel și la micul dejun, luat cu cel puțin 1-2 ore înainte de antrenament.

Dacă ai de gând să efectuezi acest tip de sesiune seara, ai grijă să mănânci 1 g/kg GC de carbohidrați la micul dejun, la prânz și la gustarea de dinainte de antrenament.

Uită-te peste exemplele de meniuri pentru antrenamentul de intensitate mare din Capitolul 2 și vezi cum poți să-ți asiguri necesarul de energie în funcție de momentul zilei în care are loc antrenamentul.

După o astfel de sesiune intensivă, este importantă

refacerea. Așa cum am subliniat anterior în Capitolul 2, dacă

urmează încă o sesiune de antrenament în decurs de 12 ore, ai grijă să începi refacerea în termen de 30 de minute după

încheierea antrenamentului și consumă 1,2 g/kg GC de carbohidrați și 0,25 g/kg GC de proteine sub formă lichidă, carbohidrații fiind cu absorbție rapidă, iar proteinele ușor de digerat. O alegere bună este ciocolata caldă de refacere (vezi p.

357), care are în plus beneficiul de a-ți readuce temperatura la normal.

Dacă următoarea sesiune de antrenament este mai târziu de 12 ore, ai grijă să începi refacerea în termen de două ore de la încheierea antrenamentului și consumă 1,2 g/kg GC de carbohidrați și 0,25 g/kg GC de proteine sub formă de mâncare.

O alegere bună este fasolea cu pui Stroganoff (vezi p. 288).

Înot în afara bazinului

Popularitatea înotului în afara bazinului a crescut începând cu 2008

când a fost inclusă ca probă sportivă la Jocurile Olimpice de la Beijing.

Întrecerile în apă pot să aibă loc pe orice suprafață acvatică suficient de mare în aer liber: mare, lac, râu, canal și lac de acumulare. Distanța fiecărei întreceri variază între 1 și 80 km, dar la nivelul unor competiții de anvergură distanțele tipice sunt de 5 km, 10 km și 25 km. Înotătorii de elită

încheie o competiție de 5 km în aproximativ o oră, iar una de 10 km în circa două ore. Cei care sunt înotători serioși de agrement vor încheia aceste sesiuni în afara bazinului într-un interval ceva mai mare pentru

ambele distanțe.

Mai sunt și mulți alți factori de care trebuie să se țină seama în cazul înotului în afara bazinului; în primul rând, cel mai probabil concurezi îmbrăcat într-un costum, ceea ce îți influențează flotabilitatea în apă și tehnica de înot. În al doilea rând, apa foarte rece provoacă dificultăți de respirație chiar și celor mai experimentați înotători și, în ultimul rând,

vremea rea vine și ea cu provocările ei, ceea ce duce la epuizarea rezervelor de energie, iar la unii oameni și la apariția „răului de mare“, care trebuie depășit.

Asemenea tuturor sporturilor, adecvarea necesarului nutrițional nevoilor tale de antrenament și de competiție are reale avantaje în sprijinul obținerii de performanțe. Să ne gândim la următoarea sesiune de antrenament:

• Cât durează?

• Cât este de intensă?

Apoi poți începe să te pregătești pentru ea. Să luăm ca exemplu o întrecere pe 10 km. Aceasta durează peste 90 de minute. Se aplică, prin urmare, strategiile nutritive pentru înotul de anduranță (vezi p. 174). Ai grijă să te hrănești adecvat în ziua de dinaintea acestei sesiuni pentru a avea depozitele de glicogen pline. Se poate să fie mai complicat să te alimentezi cu energie în timpul unei astfel de sesiuni de 10 km. Ca și în cazul înotului de anduranță, combinarea nevoilor energetice cu hidratarea este soluția ideală. Totuși, asta este posibil dacă te antrenezi într-un loc unde fie ești sub supraveghere permanentă din barcă și ți se poate oferi ceva de băut, fie ești pe un lac, unde există o punte cu băuturi.

În timpul unei competiții de 10 km e recomandabil să ai în vedere un consum de 30-60 g de carbohidrați pe oră, începând alimentarea după primele 45 de minute pentru a amâna instalarea oboselii prin economisirea depozitelor de glicogen.

Iată câteva strategii bune:

• Să te alimentezi după fiecare tur — 8 x 1250 m (opt ocazii de a te hrăni).

Pentru a obține 60 g de carbohidrați în opt opriri e nevoie să consumi 15 g la fiecare oprire, adică 300 ml de băutură sportivă standard.

• Dacă nu dorești să te alimentezi la fiecare oprire, încearcă să mărești conținutul de carbohidrați al băuturii tale. Poți face asta amestecând într-un

gel sau o altă băutură sportivă o pudră pentru a obține conținutul dorit de carbohidrați, dar ai grijă să testezi băutura la antrenament, pentru a evita orice fel de disconfort gastric.

Odată încheiată întrecerea, trebuie să începi procedura de hrănire de refacere cât de repede posibil și cu siguranță la un interval de două ore după încheiere. Să ai în vedere un consum de 1 g/kg GC de carbohidrați și 0,26 g/kg GC de proteine. 500 ml de lapte cu arome este ideal și ajută și

aportul de lichid și electroliți. Alternativ, sunt foarte bune și un sendviș cu pui și un smoothie de fructe (pentru idei despre meniurile pentru antrenamentul de rezistență, vezi p. 114).

Continuă să te hidratezi des, cu cantități mici de lichid, iar dacă e foarte cald afară, încearcă să consumi cantități mici de mâncare bogată în sare cum sunt brânzeturile, alunele sărate și fulgii de drojdie pe pâine.

Planificarea săptămânii de antrenament

Deși este important să te alimentezi în fiecare zi de antrenament în funcție de tipul de sesiune, trebuie să te gândești și la cum se leagă toate acestea într-o săptămână. În exemplul de mai jos, luni, miercuri și sâmbătă sunt zile cu sesiuni de intensitate mică sau zile de odihnă, în care organismul nu are nevoie de carbohidrați pentru energie.

Totuși, fiecare dintre ele este înainte de o zi în care urmează să

ai o sesiune de intensitate moderată, de intensitate mare sau de anduranță, ceea ce înseamnă că trebuie să consumi suficienți carbohidrați ca pregătire. Cea mai simplă modalitate de a face asta este ca lunea și miercurea seara să ai o masă pe bază de carbohidrați. La fel, trebuie să ai în vedere să mănânci regulat cantități mici de carbohidrați pe parcursul zilei de sâmbătă, ca pregătire pentru duminică.

Tabel 3.7. O săptămână tipică de antrenament Ziua

Intensitatea antrenamentului

Luni

30 min., înot de refacere de intensitate mică

Marți

60 min., sesiune cu intervale de intensitate moderată

Miercuri

Odihnă sau antrenament de forță

Joi

60 min., intervale de intensitate mare

Vineri

45 min., intensitate moderată la viteză constantă

Sâmbătă

Odihnă sau antrenament de forță

Duminică 2 ore, sesiune de înot și intervale de intensitate mică și moderată

STUDIU DE CAZ

Am avut clientă o înotătoare de 15 ani care începuse să practice acest sport la 9 ani și făcuse înot de performanță de la 12 ani. Concura la 50/100

m spate.

Scopul ei era să stabilească un record personal sub 1,06 minute la 100 m și să se califice la naționale. Știa că pentru asta trebuie să-și modifice compoziția organismului prin reducerea grăsimilor, căci asta ar ajuta-o să

stea mai bine în apă fără să fie trasă în jos. Mi-a mai spus că avea amețeli și tremura în apropierea antrenamentelor.

Se antrena șase zile pe săptămână. În patru dintre ele se antrena de două ori pe zi, fiecare sesiune fiind de 1-2 ore. În plus, își programase antrenamentul înainte de a merge la școală. Problemele ei nutritive erau următoarele:

• O planificare proastă: nu făcea cele mai bune alegeri nutritive înainte de sesiunile de antrenament de dimineață și nici de refacere înainte de a da fuga la școală.

• Pentru prânz avea la pachet produse bogate în grăsimi și în zahăr, carbohidrați cu eliberare rapidă cum sunt cartofii prăjiți, batoanele de cereale, pâinea albă cu brânză.

• Deși avea o masă principală înainte de antrenamentul de seară, adesea îi era foarte foame și mai mânca pâine unsă cu cremă de ciocolată și biscuiți înainte de a merge la culcare.

Alimentarea ei constantă cu dulciuri o făcea să se simtă obosită și să

tremure în timpul antrenamentelor. În plus, alegerile proaste de refacere însemnau că depozitele de glicogen nu se refăceau suficient înainte de antrenamentul de seară.

Recomandările mele au fost următoarele:

• Să se concentreze pe gustări potrivite pentru refacere — deosebit de important, pentru că erau mai puțin de 12 ore între sesiunile de antrenament. Alegerile alimentare adecvate care să o susțină la antrenament i-au îmbunătățit performanțele și i-au modificat compoziția organismului.

• Necesarul de carbohidrați — 3-5 g/kg GC, dar modificabil în funcție de programul de antrenament.

• Necesarul de proteine — 0,25 g/kg GC, astfel încât să consume proteine la fiecare masă pentru menținerea stabilă a glicemiei; și asta a fost extrem de important după antrenament.

• Înainte de antrenament, gustări sau mese bogate în carbohidrați luate cu 1-3 ore înainte, în funcție de toleranță.

• După antrenament, mai ales dacă următoarea sesiune e la mai puțin de 8 ore distanță, trebuie începută refacerea cât de repede posibil, în 15-30 de minute după încheierea antrenamentului. Masa de refacere trebuie să constea într-un amestec de carbohidrați și proteine.

I-am recomandat ca model următorul meniu: **Înainte de**

Smoothie de fructe sau un iaurt de fructe și o banană

antrenament:

În timpul

Băutură sportivă de casă — 250 ml de suc de portocale, **înotului:**

250 ml de apă și ¼ linguriță de sare

După

1 felie de pâine prăjită integrală sau de secară cu 2 ouă

antrenament: prăjite și 250 ml de lapte degresat **11:00:**

Un fruct

Prânz:

Salată de pui cu cușcuș;

iaurt

Înainte de

2 chifle cu miere sau un bol cu cereale sau 2 felii de pâine **antrenament:** de malț

După

500 ml de lapte cu ciocolată în mașină pe drumul spre **antrenament:** casă

18:30:

Tocăniță cu cârnăciori (vezi p. 301)

După

500 ml de lapte cu ciocolată în mașină pe drumul spre **antrenament:** casă

21:30:

Un fruct și un iaurt

A venit la control după șase săptămâni. Slăbise 3 kilograme și avea un indice de grăsimi mai mic cu 2%. Performanțele ei se îmbunătățiseră

semnificativ și se apropia de recordul personal. Nu mai avea probleme cu tremuratul, amețeala sau oboseala.

Combină și cucerește: triatlon

Triatlonul este un sport ce presupune trei discipline: înot, ciclism și alergare sub forma unei întreceri continue pe diverse distanțe. Vezi Tabelul 3.8 pentru exemple de diverse tipuri de triatlon. Există o perioadă de tranziție între discipline, iar aceasta face parte din întrecere.

Tabel 3.8. Tipuri de triatlon

Tip

Înot

Ciclism

Alergare

Super sprint

400 m

10 km

2,5 km

Sprint

750 m

20 km

5 km

Standard

1 500 m

40 km

10 km

Mediu

2,5 km

80 km

20 km

Ironman

3,8 km

180 km

42 km

Triatlonul, indiferent de distanță, este o activitate de rezistență în care ai nevoie de o pregătire fizică și fiziologică

adecvată celor trei discipline. Asta poate fi dificil. Să-ți faci timp să te antrenezi în toate cele trei sporturi și să previi oboseala provocată de solicitările atât fizice, cât și psihologice ale acestui eveniment sportiv multidisciplinar face ca strategiile de antrenament și de nutriție să fie fundamentele reușitei.

Satisfacerea din punct de vedere nutritiv a necesităților de antrenament are implicații pozitive asupra performanței în general. Antrenamentul presupune sesiuni de lucru imediat peste sau sub pragul de acid lactic în toate cele trei discipline, precum și sesiuni de refacere de intensitate mică și sesiuni de rezistență în fiecare sport în parte, dar și în combinație. Un astfel de exemplu este o sesiune de ciclism și alergare, ceea ce ajută corpul să se adapteze la utilizarea unor grupe de mușchi diferite.

Tabel. 3.9. Program săptămânal de antrenament pentru triatlon Luni

Marți

Miercuri

Joi

Vineri

Sâmbătă

Duminică

Înot

45 min.,

60 min.,

Odihnă

45 min.,

1,5 km

Odihnă

45 min de

intervale de

intensitate

intervale de

de

înot de

intensitate

mică,

intensitate

tehnici

refacere,

moderată,

dimineața

mare,

de înot

intensitate

dimineața

înainte de

dimineața

mică,

înainte de

serviciu

înainte de

seara

serviciu

serviciu

Ciclism

Spinning, la

Odihnă

Spinning, la

Odihnă

Odihnă

Ciclism și

Ciclism

prânz (45 min.,

prânz (45

alergare (60

dimineața,

intensitate mare

min.,

min. ciclism,

50 km

intensitate

intensitate

mare

mică/moderată

Alergare

Odihnă

Alergare,

Alergare în

45 min,

Odihnă Urmată de 60

Odihnă

intervale de pantă, seara

alergare de

min. de

intensitate

(60 min.,

refacere de

alergare de

mare (60

intensitate

intensitate

intensitate mică

min.), seara moderată)

mică, seara

/ moderată, în

total 2 h

Nu-ți face prea multe griji despre fiecare dintre cele trei discipline; concentrează-te pe intensitatea și pe durata antrenamentului și ai grijă să te alimentezi corect. Informațiile din restul acestei secțiuni îți permit să obții exact asta. Să luăm acum niște exemple de sesiuni propriu-zise de antrenament și să vedem care sunt necesitățile lor nutritive.

Pont: Întrucât e probabil să fie mai puțin de 12 ore între sesiunile de antrenament (dimineața și apoi seara sau seara și apoi dimineața), trebuie să acorzi o atenție deosebită opțiunilor de refacere pentru a te asigura că

organismul tău are suficientă energie pentru cea de-a doua sesiune a zilei.

Antrenamentul de intensitate mică

Indiferent pentru care dintre cele trei discipline te antrenezi —

înot, ciclism sau alergare —, o sesiune de antrenament de intensitate mică are același format: 60 de minute în ritm lejer.

Este ritmul în care poți încă să porți o conversație în timp ce te antrenezi. După acest tip de antrenament te simți mai plin de energie, de aceea e util

să-l efectuezi între două sesiuni mai grele.

Iată câteva exemple pentru cele trei discipline:

• Înot maximum 60 de minute, indiferent de stil, dificultate 5/10 pe scala Borg.

• Ciclism maximum 60 de minute în ritm lejer — cam 50%

din pulsul maxim pentru întărirea rezistenței aerobe.

• Alergare maximum 60 de minute în ritm lejer — cam 50%

din pulsul maxim. Alergarea este între 90 și 120 de secunde mai lentă decât ritmul de competiție; trebuie să

fie mereu mai încet, niciodată mai repede.

Cerințele alimentare

O sesiune de antrenament de intensitate mică nu presupune solicitări suplimentare de energie. E bine să efectuezi aceste

sesiuni dimineața la prima oră pe stomacul gol, căci organismul își obține energia din depozitele de grăsime sau de glicogen.

Acestea fiind zise, aceste sesiuni în ritm lejer pot fi efectuate în orice moment ți se pare potrivit, însă, oricând ar însemna asta, nu necesită o strategie specifică de alimentare înainte.

Astfel, în ziua în care lucrezi doar în ritm lejer, antrenându-te la intensitate mică dar nu mai târziu în aceeași zi o a doua sesiune de antrenament, necesarul maxim de carbohidrați este de 3 g/kg GC, și de 3-4 porții de 0,25 g/kg GC de proteine pe zi.

Asta se obține cu ușurință consumând trei mese pe zi în care să

combini porții de dimensiunea unui pumn de carbohidrați complecși ca ovăz, cartof dulce, rădăcinoase sau păstăi cu porții de dimensiunea unei

palme de proteine, ca ouă, pui sau pește, servite alături de cantități nelimitate de salată sau legume fără

dressing. Ca gustare, fructe sau legume.

Cu toate acestea, când te antrenezi pentru triatlon, e foarte probabil să ai mai târziu încă o sesiune de antrenament. În aceste cazuri, necesarul de carbohidrați este practic de 5-7 g/kg GC, adică 4-6 porții de dimensiunea unui pumn, și 4-6 porții de 0,25 g/kg GC de proteine.

De asemenea, e nevoie să începi refacerea în decurs de 30

de minute de la încheierea primei sesiuni de antrenament pentru a te asigura că ai suficientă energie pentru cea de-a doua sesiune.

Pont: E foarte importantă hidratarea de-a lungul zilei. Bea puțin și des și asigură-te că urina este de culoare galben-deschis.

Fă-ți timp să te uiți peste exemplele de meniuri pentru antrenamentul de intensitate mică din Capitolul 2. Acestea sunt foarte bune pentru a-ți arăta cum să-ți îndeplinești necesitățile nutritive într-o zi cu antrenament de intensitate mică. Se bazează pe rețete din această carte, potrivite pentru întreaga familie și care-ți asigură satisfacerea necesităților de antrenament.

Totuși, dacă efectuezi două sesiuni de antrenament pe zi, sunt mai potrivite următoarele planuri alimentare: **Meniul 1**

-

60 de minute antrenament de intensitate mică

Mic

Omletă cu lipie (vezi p. 246)

dejun:

(de mâncat în 30 de minute după încheierea sesiunii) Gustare:

Banană

45 de minute antrenament de intensitate mare

Prânz:

Supă de cartof dulce cu linte roșie (vezi p. 271); o felie de prăjitură

cu mălai și lămâie (vezi p. 367)

Gustare:

Smoothie de merișor și mango (vezi p. 234)

Cină:

Fish and chips (vezi p. 317); coșulețe cu mango și kiwi (vezi p. 362); ciocolată caldă de refacere (vezi p. 357)

§

Meniul 2

-

Mic

Clătite de hrișcă cu căpșuni și iaurt cu vanilie (vezi p. 249) dejun:

45 de minute antrenament de intensitae mare

După:

250 ml de lapte cu arome

Prânz:

Supă de legume (vezi p. 268) și turte picante cu brânză (vezi p.

350)

Gustare:

Banană

40 de minute antrenament de intensitate moderată

Cină:

Plăcintă cu pește (vezi p. 319); Granola cu rubarbă (vezi p. 368)

§

Meniul 3

-

30 de minute de antrenament de intensitate moderată

Mic

Omletă cu lipie (vezi p. 246)

dejun:

Prânz:

Linte cu coriandru și boia iute (vezi p. 272)

Gustare:

Brioșă cu ciocolată neagră și ghimbir (vezi p. 334) 30 de minute de antrenament de intensitate moderată

Cină:

Cartof dulce (vezi p. 327); kebab cu fructe de vară și kebab cu mentă

(vezi p. 361) sau o salată de fructe

Antrenamentul de intensitate moderată

Aceste sesiuni de antrenament de intensitate moderată arată

puțin diferit în funcție de disciplinele de triatlon pentru care te antrenezi. Iată câteva scenarii de antrenament:

• Alergare: o sesiune de antrenament de intensitate moderată este o alergare în „tempo". Această sesiune are formatul următor: 10 minute încălzire, urmată imediat de 20-40 de minute în ritm mai rapid, cu circa 30 de secunde mai lent decât ritmul de competiție și aproape de pragul de acid lactic. Acest ritm se simte dificil, dar controlat; nu îți este ușor să vorbești, dar nici nu trebuie să te simți ca la cursă.

• Ciclism: sesiunile de intensitate moderată au de regulă un format „constant", durata lor variind între 60 și 90 de minute. E ceva mai repede decât ritmul lejer. Trebuie să

poți purta o conversație, fiind nevoit din când în când să

tragi aer în piept între propoziții. Dacă folosești un aparat de monitorizare cardiacă, observi că lucrezi la aproximativ 60-70% din pulsul maxim. Aceste sesiuni se pot efectua pe drum, pe un turbo trainer sau pe o bicicletă

de spinning pentru a menține intensitatea adecvată.

• Înot: sesiune de înot de intensitate moderată cu tehnici specifice: încălzire 100 m în ritm lejer, indiferent de stil; 30 de secunde pauză, apoi 8 seturi de 4 x 25 m la intensitate moderată, 6-7/10 pe scala Borg, cu 10 secunde

de pauză între fiecare serie de 25 m și 3 minute între seturi, în stil de competiție. La final 100 m de înot lejer, indiferent de stil.

Cerințele alimentare

Aceste sesiuni sunt mai grele decât o sesiune ușoară, dar te antrenezi totuși în zona de confort. Necesarul zilnic de carbohidrați este de maximum 5 g/kg GC, iar cel de proteine de 0,25 g/kg GC de patru ori pe zi. Exemplele de meniuri pentru antrenamentul de intensitate moderată din Capitolul 2 îți arată

ce înseamnă asta în practică, ținând cont și de momentul zilei în care te antrenezi.

Dacă te antrenezi regulat de ceva timp, se poate să te simți în stare să efectuezi aceste sesiuni de intensitate moderată

dimineața devreme pe stomacul gol, dar ai grijă să te hidratezi și să nu depășești 60 de minute.

Dacă totuși această sesiune durează 60-90 de minute sau este programată după o sesiune grea de antrenament, e nevoie să te alimentezi înainte. Iată câteva propuneri:

• Banană

• 1-2 felii de pâine de malț

• 1 felie de pâine prăjită

• 1 iaurt grecesc mic degresat cu 1-2 lingurițe de miere După alergare, gândește-te la nevoile de refacere. Să ai în vedere 1 g/kg GC de carbohidrați și 0,25 g/kg GC de proteine, dar și intervalul de timp. Dacă asta e singura ta sesiune de antrenament din ziua respectivă, poți mânca această masă sau gustare de refacere în decurs de două ore de la încheierea antrenamentului. Asta poate să coincidă cu următoarea ta masă.

Să spunem, de exemplu, că te duci să efectuezi o alergare constantă la 06:30 dimineața, înainte de micul dejun, și te întorci la 07:30. Nu mai ai de gând să mai alergi în ziua

respectivă. E esențial să ai un mic dejun de refacere, de exemplu musli cu afine (vezi p. 237) sau omletă cu lipie (vezi p.

246) până la 09:30. E alegerea ta dacă preferi să faci asta imediat ce intri pe ușă sau după ce-ți faci duș!

Dacă ai de gând să mai efectuezi o sesiune de alergare în decurs de 12 ore, iar următoarea ta masă nu este imediat după

alergare, ai nevoie de o opțiune de refacere ca smoothie de fructe tropicale (vezi p. 355) în decurs de 30 de minute, urmată

de o masă două ore mai târziu.

Antrenamentul de rezistență

Acestea sunt toate antrenamentele de peste 90 de minute, cu ciclism și alergare sau doar una dintre ele, mai ales dacă

participi la un triatlon de tipul Ironman. Iată trei exemple de scenarii:

1. 2 ore de ciclism în ritm lejer și moderat, urmate imediat de o alergare de 1 oră în ritm lejer 2. 50 km de mers cu bicicleta pe un drum în pantă

3. 5-10 km de înot în afara bazinului în ritm lejer Din punct de vedere nutritiv, aceste sesiuni de rezistență

sunt solicitante, căci golesc depozitele de glicogen. E nevoie să

te pregătești pentru o astfel de alergare cu 24 de ore înainte, printr-un aport suficient de carbohidrați și înainte, și în timpul alergării.

Cerințele alimentare

Strategia nutritivă esențială este să consumi, la fiecare masă și gustare, cantități mici de carbohidrați în cele 24 de ore de dinainte. Ca regulă generală, mănâncă o porție de dimensiunea unui pumn de carbohidrați complecși de 4-6 ori pe parcursul acelei zile. Iată ce înseamnă asta:

• 50 g de fulgi de ovăz

• Banană

• O porție de dimensiunea unui pumn de cartof dulce

• 3-4 turte de ovăz

• O porție de dimensiunea unui pumn de orez/cușcuș fiert

• O felie de pâine prăjită

Această abordare de tipul „puțin și des“ este importantă, căci îți permite acumularea mai eficientă de depozite de glicogen și provoacă mai puțin disconfort sau probleme gastrice în timpul alergării de lungă durată. Să-ți faci din această

strategie de alimentare cu energie un obicei este bine și pentru ziua competiției. Pentru a te familiariza cu acest tip de alimentație, uită-te la exemplele de meniuri pentru antrenamentul de rezistență din Capitolul 2. După ce ai ales ce să mănânci înainte de antrenament, e momentul să te gândești la ce anume ai putea avea nevoie în timpul antrenamentului.

Nu uita că aceste sesiuni nu sunt de intensitate mare, așa că

nu e nevoie de carbohidrați ca sursă de energie disponibilă; prin folosirea strategiei de alimentare descrise mai sus în această secțiune vei avea depozite de glicogen pline. Aceste depozite îți pun la dispoziție energie între 90 de minute și două

ore la un ritm lent și moderat. Odată consumate, organismul face trecerea către depozitele de grăsimi pentru a-ți permite să

continui alergarea. Întrucât carbohidrații nu sunt o sursă

necesară de energie în aceste situații, eu recomand ca fiecare să

aleagă alimentele pe care dorește să le mănânce pe drum. Când alergi atâta timp, asta devine o provocare atât mentală, cât și fizică, iar dacă ai mici bunătăți și gustări pe care abia aștepți să

le mănânci, e mai probabil să reușești să te antrenezi până la capăt.

Pont: În timpul sesiunilor de rezistență de peste 3 ore ai nevoie de 60 g de carbohidrați pe oră. Încearcă să alternezi între variantele de carbohidrați cu eliberare rapidă cum sunt gelurile energizante, jeleurile și fructele uscate și

mâncarea propriu-zisă cum sunt sendvișurile cu fulgi de drojdie, banana unsă cu unt de arahide (vezi p. 343), negresele cu cartof

dulce (vezi p. 339) sau alunele sărate pe care să le mănânci la fiecare 45 de minute.

Nu uita să te hidratezi. Dacă e cald, ia electroliți sau adaugă

un sfert de linguriță de sare de masă la fiecare 500 ml de suc de fructe. Asta te ajută să înlocuiești sărurile pierdute prin transpirație, reținând mai multă apă în organism și rămânând hidratat. Dacă alegi să recurgi la băuturi energizante sau la sucuri cu zahăr adăugat, nu uita că acestea au și carbohidrați și că e nevoie să-ți ajustezi aportul alimentar în funcție de ele.

Organismul poate să absoarbă doar 90 g de carbohidrați pe oră, iar un consum excesiv de carbohidrați poate să ducă la tulburări gastrice la anumite persoane.

Antrenamentul de intensitate mare

Aceste sesiuni de antrenament urmează să fie efectuate foarte aproape de sau peste pragul de acid lactic. Reține că aceste sesiuni sunt pentru îmbunătățirea pragului tău de acid lactic, ceea ce înseamnă că vei putea alerga/înota/pedala cu viteză mai mare mai mult timp înainte de a-ți fi greu să o faci din cauza acumulării de acid. Iată trei scenarii de antrenament în funcție de diferitele discipline:

• **Alergare**: 6 x 6 minute, cu două minute de pauză între serii. Întrucât fiecare serie durează 6 minute, este o provocare pentru pragul tău de acid lactic, vei respira greu, dar controlat, pentru a putea menține acest ritm timp de 6 minute. Dacă începi prea intens, îți va fi greu să

menții un ritm constant pe parcursul celor 6 serii. Prin repetarea acestei sesiuni săptămână de săptămână, scopul este să alergi aceste 6 minute în ritm mai rapid, ceea ce înseamnă că pragul tău de acid lactic a crescut.

• **Ciclism**: intervale de 5 x 5 pe teren plat — adică la aproximativ 80-90% din pulsul maxim timp de 5 minute, cu o pauză de 90 de secunde, 5 repetări,

cu o încălzire de

10 minute și un finiș în ritm lejer. Această sesiune poate fi efectuată și pe turbo trainer sau pe bicicleta de spinning.

• **Înot**: 200 m încălzire în ritm lejer, indiferent de stil, apoi 30 de secunde pauză; 4 x 25 m la o intensitate de 8-9/10 pe scala Borg, cu 30 de secunde pauză între seriile de 25 m în stilul la care concurezi, urmate de alte 200 m în ritm lejer; 8 x 25 m la o intensitate de 8-9/10 pe scala Borg, cu 15

secunde de pauză între seriile de 25 m în stilul pentru care concurezi. Se repetă această întreagă secvență de 3 ori.

Cerințele alimentare

Aceste sesiuni de intensitate mare necesită carbohidrați. Nu vei putea efectua acest tip de sesiuni fără carbohidrați în organism.

Necesarul zilnic de carbohidrați este de 5 g/kg GC pentru femei, dacă este o sesiune izolată sau 7 g/kg GC dacă te antrenezi de două ori pe zi. Pentru bărbați este vorba de 7 g/kg GC dacă este o sesiune izolată și 10 g/kg GC dacă te antrenezi de două ori pe zi. Asta înseamnă 5-9 porții de dimensiunea unui pumn distribuite pe tot parcursul zilei sub formă de mese și gustări.

Dacă ai de gând să efectuezi această sesiune dimineața, ai grijă să consumi carbohidrați la masa din seara anterioară. Ai în vedere 1-2 g/kg GC per porție. La fel și la micul dejun cu cel puțin 1-2 ore înainte de antrenament.

Dacă ai de gând să faci acest tip de antrenament seara, ai grijă să consumi 1 g/kg GC la micul dejun, la prânz și la gustarea de dinainte de antrenament.

Uită-te peste exemplele de meniuri pentru antrenamentul de intensitate mare din Capitolul 2 pentru a vedea cum îți poți satisface necesitățile energetice în funcție de momentul antrenamentului.

După o astfel de sesiune grea, e foarte importantă refacerea.

Dacă mai ai o sesiune de antrenament în decurs de 12 ore, atunci ai grijă să începi refacerea în decurs de 30 de minute de

la încheierea antrenamentului și consumă 1,2 g/kg GC de carbohidrați și 0,25 g/kg GC de proteine sub formă lichidă, carbohidrați cu acțiune rapidă și proteine ușor de digerat. O

alegere bună este laptele cu arome sau Shake Moca (vezi p.

357).Dacă următoarea sesiune este mai târziu de 12 ore, ai grijă

să începi refacerea în decurs de două ore după încheierea antrenamentului și consumă 1,2 g/kg GC de carbohidrați și 0,25

g/kg GC de proteine sub formă de mâncare. O alegere bună este friptura cu garnitură (vezi p. 298).

Pont: Când îți stabilești antrenamentele în funcție de programul de muncă, ai grijă de fiecare dată să fii organizat și să ai la tine tot felul de gustări.

Aquatlon și duatlon

Acestea sunt niște forme modificate de triatlon, aquatlonul presupunând doar alergare și înot, iar duatlonul ciclism și alergare.

Distanțele oficiale la Campionatul Mondial de Aquatlon sunt: alergare 2,5

km, înot 1 km și alergare 2,5 km. Duatlonul se poate ține pe aproape orice suprafață, deși de obicei se ține pe asfalt. Campionatul Mondial de Duatlon se ține anual și presupune 10 km alergare, 40 km ciclism și 5 km alergare.

Sporturi cu sprinturi multiple

Sporturile cu sprinturi multiple sunt tenisul și sporturile de echipă ca netball, fotbal și baschet. Aceste sporturi depind și de sistemul energetic anaerob, și de cel aerob (vezi p. 70). Să luăm trei exemple specifice:

• **Netballul** este un sport rapid, foarte specializat, care pune zdravăn la încercare sistemul energetic anaerob, nivelul de fitness aerob fiind cel care asigură refacerea între meciuri.

• **Fotbalul** este un sport intermitent ce presupune intervale de activitate anaerobă de mare intensitate, printre care sprint, lovituri cu piciorul, întoarceri și căderi, în cadrul

unei activități de rezistență.

• **Tenisul** este un joc de îndemânare, viteză, agilitate și concentrare ce se bazează masiv pe sistemul energetic anaerob, tot în cadrul unei activități de rezistență. O bună

capacitate aerobă este un avantaj pentru refacere, rezistență și toleranța la căldură.

Un program săptămânal de antrenament include mai multe sesiuni diferite care să ajute sportivul să se adapteze la cerințele sportului său. Este vorba de sesiuni de antrenament pentru tehnică și îndemânare, forță cu greutăți pentru dezvoltarea capacității anaerobe, sesiuni de meci și de condiție fizică pentru susținerea sistemului aerob și a anduranței.

Fiecare sesiune presupune necesități nutritive diferite, ce depind de timpul total, intensitatea și tipul de antrenament.

În Capitolul 2 am vorbit despre scala Borg (nivelul de efort perceput) care să te ajute să te antrenezi la intensitățile adecvate și să te alimentezi potrivit acestor sesiuni. Este o metodă foarte relevantă de evaluare a nevoilor în aceste sporturi multi-sprint. Tabelul 3.10 prezintă scala Borg, iar tabelul 3.11 un program tipic de antrenament în sporturile cu sprinturi multiple.

Tabelul 3.10. Scala Borg

Intensitate

Cum se resimte

Grad de dificultate

perceput

Mică

Relaxat, ușor

5/10

Moderată

Confortabil, controlat

6-7/10

Mare

Dificil și tot mai greu pe măsură ce

8-9/10

antrenamentul avansează

Tabelul 3.11. Săptămână tipică de antrenament Ziua

Intensitatea antrenamentului

Luni

1 oră sesiune de antrenament de îndemânare, urmată de 1 oră de meci

Marți

60-90 min. de antrenament de forță

Miercuri

2 ore de meci

Joi

Odihnă/refacere activă

Vineri

45 min. condiție fizică, urmate de 45 min de antrenament de forță

Sâmbătă

Competiție sau 1 oră de condiție fizică, urmată de 90 min. de meci
Duminică

Odihnă

Să luăm acum câteva exemple de sesiuni propriu-zise de antrenament în sporturile multisprint și să vedem care sunt necesitățile lor nutritive.

Antrenamentul de intensitate mică

Datorită naturii sporturilor cu sprinturi multiple, singurele antrenamente de intensitate mică sunt în zilele de recuperare activă sau sub forma sesiunilor de antrenament de îndemânare. Exersarea nivelului de efort perceput (vezi pag.

86) te ajută să identifici o sesiune de intensitate mică. Orice antrenament în care efortul este de 5/10 pe scala Borg, care se simte ușor și în timpul căruia poți purta o conversație și după

care te simți plin de energie, este considerat ca fiind un antrenament de intensitate mică.

Cerințele alimentare

O sesiune de antrenament de intensitate mică nu este solicitantă câtă vreme nu depășește 60 de minute. Un moment foarte bun de a efectua aceste sesiuni ușoare este dimineața pe stomacul gol, căci organismul obține ce are nevoie pe baza depozitelor de grăsimi sau de glicogen. Acestea fiind zise, aceste sesiuni în ritm lejer se pot efectua în orice moment și nu este nevoie de o strategie alimentară specifică pentru pregătirea lor.

Astfel, în ziua în care efectuezi o sesiune de antrenament de intensitate mică în ritm lejer necesarul maxim de carbohidrați este de 3 g/kg GC, iar necesarul de proteine este de 3-4 porții de 0,25 g/kg GC pe zi. Asta se poate obține cu ușurință în cele trei

mese ale zilei, prin combinarea de produse de dimensiunea unui pumn de carbohidrați complecși, cum sunt ovăzul, cartoful dulce, rădăcinoasele sau păstăile, cu porții de dimensiunea unei mâini de proteine ca ouă, pui sau pește, servite alături de cantități nelimitate de salată sau de legume fără dressing. Ca gustare, fructe sau legume.

Nu uita să te hidratezi la începutul antrenamentului și să

continui să bei conform nevoilor tale. Alege de fiecare dată

băuturi non-nutritive și care să nu-ți ofere energie, cum sunt apa sau sucul fără adaos de zahăr. Dacă e foarte cald sau te antrenezi în interior, de exemplu faci netball sau tenis, se poate să transpiri mai mult și e nevoie să previi deshidratarea, care știm că duce la probleme de concentrare.

Fă-ți timp să te uiți peste exemplele de meniuri pentru antrenamentul de intensitate mică din Capitolul 2. Acestea arată cum să-ți satisfaci nevoile nutriționale în zilele de odihnă

sau de antrenament de intensitate mică. Cuprind rețete din această carte, potrivite pentru toată familia și foarte bune pentru asigurarea satisfacerii necesităților de antrenament.

Antrenamentul de intensitate moderată

Antrenamentul de intensitate moderată se simte ca un ritm confortabil, menținut la 6-7/10 pe scala Borg. Iată câteva scenarii:

• Netball: depinde de poziția pe care joci, dar pentru anumiți jucători antrenamentul de intensitate moderată

presupune joc. Lasă-te ghidat de fiecare dată de nivelul de efort perceput. Anumite sesiuni de forță și condiție fizică

sunt și ele de intensitate moderată: pedalare constantă sau sesiuni de bicicletă, pliometrie (vezi p. 136) Un singur meci de netball nu reprezintă o solicitare nutritivă uriașă pentru sportivii antrenați. Totuși, acumularea de sesiuni regulate de antrenament din timpul săptămânii este

o provocare privind refacerea, mai ales dacă îți programezi antrenamentul în funcție de și în competiție cu jobul, școala sau angajamentele familiale. Ai grijă să fii cât de organizat poți și să-ți cunoști programul zilnic de antrenament. Alege variante adecvate din punct de vedere nutritiv în apropiere de aceste sesiuni de antrenament și ai grijă să ai mereu ceva potrivit de mâncare în rucsac. Iată câteva exemple bune:

• Lapte cu arome la tetra-pack, căci are termen mare de garanție și e bun pentru refacere

• Fructe uscate și arahide — ai grijă la dimensiunile porțiilor, însă acestea sunt foarte bune ca gustări și te ajută să-ți ții glicemia sub control și să previi scăderile de energie de peste zi

• Pâine cu malț pentru depozite de glicogen pline dacă de la serviciu te duci direct la antrenament

• Sendvișuri, rulouri, salate și supe — toate sunt alegeri bune pentru masa de prânz dacă ai antrenament sau concurs mai pe seară (vezi Preparate ușoare la p. 252) De multe ori, antrenamentele de netball sunt programate seara târziu, ceea ce înseamnă că trebuie să-ți planifici cu grijă

mesele de peste zi. Dacă vrei să continui tradiția de a avea o masă principală seara, pregătește-o înainte de antrenament, ca să fie gata în doar câteva minute după ce ajungi acasă. Deși e important să te realimentezi și să te refaci după antrenament, mulți oameni nu se simt confortabil să se ducă la culcare cu stomacul plin. O alternativă este replanificarea meselor de peste zi pentru a face prânzul masa principală, iar după

antrenament realimentarea să constea în ceva ușor sau o gustare înainte de culcare. De aceea e foarte bine să ai în mașină un bax de lapte cu arome la 250 ml din care să bei în drum spre casă; inițiezi astfel procesul de refacere, iar apoi poți continua cu pâine prăjită sau un castron cu cereale după ce

ajungi acasă.

• Fotbal: ca și în cazul netballului, depinde de poziția pe care joci; astfel, pentru anumiți jucători antrenamentul de intensitate moderată presupune

joc. Lasă-te ghidat de fiecare dată de nivelul de efort perceput, având în vedere o intensitate de 6-7/10 pe scala Borg.

• Tenis: cei mai mulți dintre cei care joacă tenis își împart săptămâna între sesiuni de intensitate mare și sesiuni de forță și condiție fizică; e foarte probabil ca mare parte din sesiunile de intensitate mare să fie, de fapt, de intensitate moderată. Practic, unele meciuri/competiții pe care le joci ajung să fie de intensitate moderată, în funcție de adversar. Gândește-te care este nivelul de efort perceput pe teren și alimentează-te corespunzător.

Cerințele alimentare

Aceste sesiuni sunt mai grele decât cele de intensitate mică, dar ești încă în zona de confort. Necesarul zilnic de carbohidrați este de maximum 5 g/kg GC, iar cel de proteine de 0,25 g/kg GC

de patru ori pe zi. Exemplele de meniuri pentru antrenamentul de intensitate moderată din Capitolul 2 îți arată ce înseamnă

practic aceste necesități, ținând seama și de momentul din zi în care te antrenezi.

Având în vedere că sporturile cu sprinturi multiple sunt competitive și se joacă împotriva unui adversar, alimentarea poate să fie problematică. Pe de-o parte, poate să fie un meci ușor și nevoile energetice sunt mici sau poate să fie invers. În tenis, necesarul de energie poate să depindă de cât de mult timp petreci pe teren și de aceea se poate să fie nevoie să consumi în timpul meciului niște gustări adecvate.

Să ai în vedere 1 g/kg GC de carbohidrați și 0,25 G/kg GC de proteine înainte de aceste sesiuni, ajustând aportul la nevoie.

Astfel, dacă sesiunea se dovedește a fi una dură, cu un nivel de

efort perceput de 8-9/10 pe scala Borg, atunci e nevoie să crești aportul de carbohidrați și să ai în vedere alimentarea în timpul antrenamentului. Iată câteva exemple bune:

• Banană

• 1-2 felii de pâine de malț

• 500 ml de băutură energizantă — de casă (vezi p. 104)

• Fructe uscate: pachete mici de stafide sau curmale

• 5-6 jeleuri

Dacă sesiunea e mult mai ușoară decât ai anticipat, adică în jur de 6/10 pe scala Borg, e nevoie să reduci aportul de carbohidrați în faza de refacere la 0,5 g/kg GC, menținând proteinele la 0,25 g/kg GC.

Dacă sesiunea este de intensitate moderată, nevoile de refacere sunt de 1 g/kg GC de carbohidrați și 0,25 g/kg GC de proteine. Dacă este singura sesiune de antrenament din ziua respectivă, ai în vedere să consumi aceste produse de refacere în decurs de două ore de la încheierea antrenamentului. Asta ar putea să coincidă cu următoarea masă.

Dacă ai de gând să mai faci o sesiune de antrenament în decurs de 12 ore, iar următoarea masă nu este la scurt timp după această sesiune, ai nevoie de o gustare de refacere cum este ciocolata caldă (vezi p. 357) la un interval de 30 de minute, urmată de o masă două ore mai târziu.

Antrenamentul de intensitate mare

Aceste sesiuni de antrenament sunt solicitante și grele, având o intensitate de 8-9/10 pe scala Borg. Așa cum am afirmat deja, sporturile cu sprinturi multiple, cum sunt netball, fotbal și tenis, presupun solicitări anaerobe ridicate, de multe ori fiind peste pragul de acid lactic. În timpul competiției acestea sunt sub forma unor sprinturi de mare viteză, cu o bază aerobă de refacere între ele. Un fotbalist aleargă (anaerob) pentru a primi mingea sau aleargă după ea; după ce a pasat-o, viteza lui scade

(aerob) în urmărirea mingiei, până când este solicitat din nou să primească mingea. Astfel, meciul este mai mult ca sigur o sesiune de intensitate mare,

dar mai sunt și anumite sesiuni de condiție fizică efectuate la intensitate mare pentru dezvoltarea nivelului de fitness aerob:

• 30-40 de minute de bicicletă/spinning

• 45-60 de minute de intervale de alergare

• 30-40 de minute de sprinturi repetate pe teren, cu schimbarea direcției

Necesarul de energie

Nu vei putea efectua acest tip de sesiuni fără carbohidrați în organism. Necesarul zilnic de carbohidrați este de 5 g/kg GC

pentru femei și 7 g/kg GC pentru bărbați. Asta înseamnă 5-7

porții de dimensiunea unui pumn, distribuite pe tot parcursul zilei ca mese și gustări. Iată niște exemple:

• 50 g de fulgi de ovăz

• Banană

• O porție de dimensiunea unui pumn de cartof dulce

• 3-4 turte de ovăz

• O porție de dimensiunea unui pumn de orez/cușcuș fiert

• O felie de pâine prăjită

Mai ai nevoie și de 4-6 porții, cât o mână de 0,25 g/kg GC de proteine. Dacă ai de gând să efectuezi această sesiune dimineața, ai grijă să consumi carbohidrați la masa din seara anterioară. Ai în vedere 1-2 g/kg GC per porție. La fel și la micul dejun, cu cel puțin 1-2 ore înainte de antrenament.

Dacă ai de gând să faci acest tip de antrenament seara, ai grijă să consumi 1 g/kg GC la micul dejun, la prânz și la gustarea de dinainte de antrenament.

Uită-te peste exemplele de meniuri pentru antrenamentul de intensitate mare din Capitolul 2

pentru a vedea cum îți poți satisface necesitățile energetice în funcție de momentul antrenamentului.

După o astfel de sesiune grea e foarte importantă refacerea.

Dacă mai ai o sesiune de antrenament în decurs de 12 ore, atunci ai grijă să începi refacerea în 30 de minute de la încheierea antrenamentului și consumă 1,2 g/kg GC de carbohidrați și 0,25 g/kg GC de proteine sub formă lichidă, carbohidrați cu acțiune rapidă și proteine ușor de digerat. O

alegere bună este laptele cu arome sau Shake Moca (vezi p.

356).Dacă următoarea sesiune este după mai mult de 12 ore, ai grijă să începi refacerea în decurs de două ore după încheierea antrenamentului și consumă 1,2 g/kg GC de carbohidrați și 0,25

g/kg GC de proteine sub formă de mâncare. Încearcă curry de vită cu vinete (vezi p. 299).

Antrenamentul de forță

Cei care practică sporturi cu sprinturi multiple efectuează și o proporție ridicată de antrenament de forță/rezistență pe parcursul săptămânii. Antrenamentul de forță este important pentru aceste sporturi, pentru că:

• Îmbunătățește sistemul aerob

• Face să crească forța

• Ajută compoziția corpului: jucătorii de netball mai slabi sar mai mult în înălțime; fotbaliștii cu un nivel scăzut de grăsimi corporale au mai multă viteză, agilitate și rezistență; în tenis, un nivel scăzut de grăsime corporală

oferă un avantaj competitiv cu privire la forța loviturilor, la viteza și agilitatea superioare pe teren

• Poate să fie necesar pentru creșterea masei musculare Proteinele sunt cea mai importantă sursă de energie în antrenamentul de rezistență. Cea mai bună modalitate de a obține un echilibru proteic care să ajute dezvoltarea musculaturii și adaptarea acesteia este prin „pomparea de proteine“ (vezi p. 34). Pomparea de proteine înseamnă un aport

de 0,25 g/kg GC de proteine de 4-6 ori pe zi pentru menținerea unui echilibru proteic. În schimb, asta mai înseamnă și că

mușchii au o rezervă constantă de proteine pe care să o folosească pentru refacere, acumulare de masă/adaptare. Când faci antrenamente de forță/rezistență, e o idee bună să consumi proteine cu o oră înainte și în decurs de 1-2 ore după încheierea antrenamentului. Pentru cei mai mulți sportivi, 0,25 g/kg GC de proteine înseamnă 20-25 g de proteine, adică:

• 3 ouă mari

• 75 g de ton (jumătate de conservă de 150 g)

• 100 g de file de somon

• 130 g de file de cod

• 130 g de file de macrou

• 85 g de file de halibut

• 100 g de sardine în suc propriu

• 175 g de creveți curățați

• 200 g de tofu

• 80 g de mușchiuleț de porc

• 4 cârnați de porc

• 600 ml de lapte degresat

• 200 g de brânză de vaci

• 60 g de nuci sau alune — indiferent de care, nesărate

• 70 g de unt de arahide/de migdale

• 1 conservă de 240 g de năut/fasole (greutate netă)

• 1 conservă de 400 g de iahnie de fasole

• 100 g de linte (greutate netă)

• 100 g de file de pui

• 60 g de Cheddar/feta/mozzarella

• 57 g de lapte praf degresat

• 25 g de proteină din zer (pudră)

Studiile arată că e bine să mănânci o formă ușor digerabilă

de proteine după antrenament, pentru ca acestea să fie ușor

absorbite de mușchi. Produsele lactate degresate ca brânza de vaci, iaurtul grecesc fără grăsimi, laptele, laptele cu arome sau proteina din zer sunt toate variante foarte bune.

Când un sportiv este nevoit să-și sporească masa musculară

totală mai sunt și alte lucruri de care trebuie să țină seama.

Necesarul nutritiv pentru creșterea masei și forței musculare sub formă de proteine ajută la formarea de nou țesut muscular în timp ce carbohidrații asigură energia necesară

antrenamentului în vederea stimulării creșterii musculare.

Vitaminele și mineralele sunt și ele foarte bune. E nevoie să-ți sporești rezerva de energie prin alimente și băuturi bogate în substanțe nutritive, cum sunt shake-urile sau smoothie-urile de fructe, dar asta nu trebuie să devină o scuză să te îmbuibi cu alimente dense caloric și sărace în substanțe nutritive precum semipreparatele sau „junk food". Încearcă să mărești frecvența meselor, nu dimensiunile porțiilor.

Pont: În loc să mănânci un sendviș cu cașcaval și șuncă pe pâine albă și un baton de ciocolată, adică o alegere alimentară bogată caloric, dar săracă

în substanțe nutritive, mănâncă mai bine un sendviș de pui cu salată în baghetă cu cereale, apoi un fruct și un iaurt, ceea ce-ți oferă aceeași cantitate de energie, dar și un plus de valoare sub formă de proteine, fibre, calciu și vitamine.

Planificarea săptămânii de antrenament

Deși este important să-ți asiguri energia necesară fiecărei zile de antrenament în funcție de tipul de sesiune, e nevoie să te gândești și cum se potrivesc toate aceste tipuri de antrenament pe parcursul unei săptămâni. Tabelul 3.12 prezintă

considerațiile nutriționale în cazul unei săptămâni tipice de antrenament.

Tabel 3.12. Considerații nutriționale pentru o săptămână tipică de antrenament

Ziua

Sesiune de

Considerații nutriționale

antrenament

Luni

1 oră de antrenament

Sesiune de 2 ore, nu de intensitate mare, dar

de îndemânare,

îndelungată; e important să consumi înainte 1

urmată de 1 oră de

g/kg GC de carbohidrați și să nu uiți de

meci

refacere

Marți

60-90 min.

E important să consumi înainte și după 0,25

antrenament de forță

g/kg GC de proteine. Dacă scopul este

creșterea masei musculare, adaugă și

carbohidrați la ambele mese.

Miercuri

2 ore de meci

Poate să fie o sesiune de 2 ore de intensitate mare, prin urmare consumă carbohidrați cu

24 de ore înainte.

Joi

Odihnă / refacere

Fără solicitări nutritive — continuă pomparea

activă

de proteine, dar redu consumul de

carbohidrați.

Vineri

45 min. sesiune de

Sesiune de 90 min. de antrenament de

antrenament pentru

intensitate mare, astfel că trebuie să consumi condiție fizică, urmată carbohidrați înainte. Ai în vedere 1-2 g/kg GC

de 45 min.

de carbohidrați și 0,25 g/kg GC de proteine. Nu antrenament de forță

uita de refacere.

Sâmbătă

Competiție sau 1 oră

Poate să fie o sesiune de 2 ore de intensitate de sesiune de

mare, prin urmare consumă carbohidrați cu

antrenament pentru

24 de ore înainte.

condiție fizică, urmată

de 90 min. de meci

Duminică Odihnă

Fără solicitări nutritive — continuă pomparea

de proteine, dar redu consumul de

carbohidrați.

ÎN OBIECTIV: Nutriția. Considerații nutritive pentru sporturile multisprint

Datorită naturii acestor sporturi, există și alte considerații nutriționale pe lângă necesitățile energetice:

• **Extrasezon**: Există, de regulă, o perioadă de timp în care antrenamentele scad semnificativ. E important să-ți ajustezi aportul nutritiv în consecință. Asta te ajută să previi fluctuațiile de greutate/compoziție a organismului și să începi noul sezon în formă.

• **Călătorii**: Multe meciuri și turnee se desfășoară în deplasare. Deși asta e o parte din ceea ce te-a atras să practici sportul respectiv, poate să facă

lucrurile destul de dificile din punct de vedere nutrițional. Să încerci să

găsești alimente familiare sau adecvate poate să fie dificil și poate să

ducă la un consum excesiv de produse dense caloric și non-nutritive sau

la un aport energetic insuficient, ceea ce determină performanțe slabe.

Încearcă să te informezi cât de mult se poate despre locul unde vei sta, pentru a te pregăti cu tot felul de suplimente sub formă de gustări.

• **Sport de echipă**: A face parte dintr-o echipă e plăcut și conferă susținere.

Totuși, presiunea de a performa poate să fie și ea ridicată, căci nu dorești să dezamăgești întreaga echipă. Unul dintre elementele-cheie este să

încurajezi obiceiurile bune la nivelul întregii echipe; gândește-te la masa întregii echipe de dinainte de meci sau numește pe cineva care poate să

pună la dispoziție variante adecvate de refacere.

Hidratarea este și ea foarte importantă. Știm că un procent de deshidratare de numai 2%, 1 kg în minus la un sportiv de 50 kg, poate să

aibă efecte semnificative asupra performanței, dar și asupra concentrării. Aceste sporturi presupun deprinderi foarte specializate; deshidratarea poate afecta grav capacitatea de luare a deciziilor. Se poate să afecteze doar un singur membru al echipei, dar are impact asupra tuturor. Reamintiți-vă unii altora să beți apă și să vă hidratați.

Rezumat

• Indiferent de sportul practicat, asigură-te că lucrezi la intensitatea corectă

pentru a antrena sistemul energetic adecvat.

• Săptămâna de antrenament trebuie să cuprindă un amestec de sesiuni de pregătire de intensitate mică, moderată și mare.

• Fiecare nivel de intensitate necesită un aport nutritiv diferit.

• Gustările joacă un rol important în alimentarea cu energie și în procesul de refacere după antrenament și mențin ridicat nivelul de energie pe parcursul acestora.

• Ai grijă să-ți planifici aportul energetic în apropiere de antrenament și să

ai la tine alimentele potrivite în cazul în care acestea nu sunt disponibile acolo unde te duci.

• Indiferent de sportul practicat și de nivelul la care ești, asigură-te că te hidratezi în permanență.

Capitolul 4

Reglaj fin pentru corpul tău

Rezolvarea problemelor

Corpul uman este extrem de eficient și de inteligent, dar nu este perfect. Deși este important pentru o bună stare de sănătate, sportul în sine nu este întotdeauna benefic organismului. Într-adevăr, procentul de accidentări este, de regulă, ridicat printre sportivi. Fie că e vorba de o încheietură luxată, o întindere de ligament sau de mușchi ori de ceva mai grav, antrenamentul pune o presiune uriașă asupra corpului și, inevitabil, asta poate să ducă la accidentare sau suprasolicitare.

Nutriția este o știință în continuă evoluție, noi studii și cercetări fiind publicate în fiecare zi. Un domeniu de real interes pentru cercetători este impactul nutriției în prevenirea accidentărilor și cum se poate susține recuperarea prin nutriție.

Așa cum se întâmplă cu studiile, rezultatele sunt amestecate și, deși sunt necesare cercetări suplimentare, se pare că, în general, există câteva strategii esențiale de nutriție care pot să

ajute.

În acest capitol vom analiza câteva probleme comune asociate cu sportul, stresul pe care acesta îl poate cauza organismului și cum poate nutriția să refacă echilibrul organic.

Cele mai comune probleme

Antrenamentul ocupă mult timp. Fie că ești un sportiv de elită

care se dedică pregătirii peste 4 ore pe zi, fie că faci sport

recreațional și încerci să integrezi antrenamentul în programul tău în funcție de serviciu și de angajamentele familiale, e inevitabil ca uneori să recurgi la scurtături. Iată câteva exemple:

- Să nu te încălzești suficient înainte de antrenament

• Să nu faci stretching după antrenament

• Să o lași mai moale cu tehnica sau să trișezi pentru a termina un exercițiu mai repede

• Să fii dezorganizat și să faci niște alegeri nutritive proaste în apropierea momentului antrenamentului

Aceste scurtături pot să te facă să te simți dezechilibrat și vulnerabil. Poți alege să ignori primele simptome, ceea ce poate să se transforme în ceva mai grav mai târziu. Aceste simptome sunt:• Dureri

• Oboseală

• Probleme de somn

• Amețeală

• Pierderea suflului

• Amenoree

În toate aceste cazuri, dacă acorzi atenție problemei, ele pot fi prevenite pe termen lung și, în majoritatea cazurilor, acestea sunt, de obicei, ușor de rezolvat!

Prevenirea accidentărilor

Sunt multe lucruri pe care le poți face pentru a preveni accidentările — mulți sportivi cunosc deja cei patru R: 1. **Rehidratare** — transpirația duce la pierderi de apă și electroliți, așa că ai grijă să bei apă înainte, în timpul și după antrenament pentru a evita deshidratarea.

2. **Realimentare** — depozitele de carbohidrați (glicogen) sunt prima sursă de energie pentru musculatură în timpul

antrenamentului. E important să consumi carbohidrați după exercițiile fizice pentru refacerea depozitelor golite, dar lasă-te îndrumat de intensitatea sesiunii respective de antrenament. Vezi Capitolele 2 și 3.

3. **Refacere** — în timpul exercițiilor musculatura se descompune — consumul de proteine de calitate după

antrenament ajută la refacerea țesutului muscular.

4. **Reconsolidare** — în timpul antrenamentului, sistemul imunitar are de suferit din cauza distrugerii celulelor și a inflamației. Pentru menținerea unui sistem imunitar puternic, trebuie să consumi alimente proaspete și bogate în substanțe nutritive.

Pont: Personal, consider că există și al cincilea R — repaus. Mai departe în acest capitol vom vedea ce înseamnă asta în caz de suprasolicitare.

Din cele de mai sus vedem, astfel, că nutriția joacă un rol major în prevenirea accidentărilor. Să-ți ajuți corpul să se mențină corespunzător și să-ți întărești posibilele slăbiciuni organice este, de asemenea, de ajutor.

Folosirea corectă a mușchilor

Să te miști corect este o deprindere. În viață și în comportamentul sportiv recurgem adesea la niște obiceiuri proaste sau trișăm, având tendința de a ne mișca incorect pentru a ajunge mai repede la rezultat și a compensa într-un fel care duce la o postură greșită, la dezechilibre musculare și la coordonarea incorectă a mușchilor. Corpul uman este conceput să se folosească de mușchi diferiți pentru sarcini diferite. De aceea avem:

• Mușchi mari, compacți pentru generarea de multă forță

• Mușchi lungi și subțiri pentru susținerea oaselor în poziții corecte timp îndelungat

• Mușchi de diverse forme care să miște articulațiile în unghiuri corecte În mod ideal, ne folosim mușchii mici, de profunzime și de stabilizare pentru menținerea posturii și a articulațiilor corect aliniate, iar pe cei mari și de suprafață pentru secvențele de contracție și relaxare în vederea realizării mișcărilor ample.

Pentru asta, trebuie să avem o tehnică bună de antrenament al mișcării

în general și al sportului practicat în special și trebuie să ne antrenăm mușchii de „stabilizare“ ca să stabilizeze, iar pe cei de „mișcare“ ca să

miște articulațiile și membrele. Problemele apar atunci când îi neglijăm pe unii sau pe ceilalți și ajungem să ne folosim de cei de mișcare pentru stabilizare — de exemplu, mușchii flexori ai șoldului pentru susținerea torsului, în locul mușchilor spinali și fesieri sau pectoralii pentru susținerea articulației umărului în locul celor de la încheietura umărului.

Asta înseamnă că mușchii de mișcare nu sunt întru totul disponibili pentru rolul lor primar — mișcarea — ceea ce poate să determine ca oasele să nu mai fie aliniate, ducând la articulații dezechilibrate, slăbite și la inflamații, dureri și probleme.

Pentru antrenarea mușchilor stabilizatori e nevoie de mișcări progresive, efectuate în timp. De exemplu, o progresie tipică sunt exercițiile Pilates pentru abdomen, efectuate pe podea; după obținerea unei musculaturi abdominale mai puternice, poți să treci la a sta pe vine pe un singur picior, folosind mușchii stabilizatori pentru menținerea aliniată

a articulațiilor, în timp ce mușchii de mișcare execută exercițiul propriu-zis. Punctul final al progresiei este executarea unui exercițiu de antrenament pentru viteză și intensitate maxime sau un exercițiu exploziv de forță menținând o postură bună și articulațiile aliniate. Să luăm, de exemplu, alergarea — cei mai mulți alergători tind să folosească articulația genunchiului, și nu mușchii fesieri pentru a genera mișcare, ceea ce duce la accidentări ale acesteia, cum este tendinita. Folosind exemplul de progresie de mai sus, vei putea să-ți folosești mai mult mușchii fesieri la alergare, prevenind accidentările și obținând rezultate mai bune.

Nutriția pentru un organism cu dureri, obosit sau accidentat

O modalitate de a evita accidentele este de a-ți planifica nutriția în apropierea antrenamentului, pentru a putea satisface cerințele organismului. Să sperăm că până acum, după ce ai citit până aici din carte, deții o înțelegere reală a modului în care să faci asta, însă există și alte strategii nutritive care pot să-ți fie de folos. Aceasta este o arie importantă de cercetare —

despre cum anumite substanțe nutritive pot să ajute organismul să revină la o stare optimă de funcționare înainte de următoarea sesiune de antrenament.

Dureri musculare

Febra musculară sau apariția tardivă a durerilor musculare este un fenomen comun printre sportivi, mai ales în cazul celor care s-au apucat de o formă nouă de antrenament — de exemplu, antrenament de forță, adăugat la cel săptămânal de ciclism — sau celor care s-au antrenat până la epuizare sau au participat la o competiție. Durerile sunt resimțite de obicei la 24-72 de ore după antrenament. Asta se datorează

microtraumatismelor, adică unei afectări mecanice mici a mușchilor antrenați, ceea ce duce la inflamație și stres oxidativ.

Stresul oxidativ este termenul folosit pentru a descrie eroziunea proteinelor, membranelor și genelor de către radicalii liberi. Studiile au arătat că, deși exercițiile fizice sunt bune pentru noi, ele fac să crească și nivelul de radicali liberi din organism.

De regulă, dacă repeți de suficiente ori o secvență de exerciții, organismul se va obișnui cu ea, iar durerile dispar.

Totuși, știm și că, pentru îmbunătățirea performanțelor, mușchii trebuie suprasolicitați continuu, astfel că febra musculară este inevitabilă din când în când.

S-au efectuat multe cercetări în acest domeniu în vederea reducerii inflamației și a stresului oxidativ, cele mai bune rezultate înregistrându-se prin folosirea de antioxidanți puternici precum:

• Curcumin — din șofran

• Izoflavonoide — din boabe de soia

• Polifenoli — cele mai multe informații provin din cercetări care au studiat sucul acru de vișine, rezultatul fiind o reducere semnificativă a markerilor de inflamații la sportivii de rezistență după un antrenament epuizant

• Vitamina C

Chiar și așa, în vederea unor rezultate optime, în toate aceste cazuri sunt necesare cercetări suplimentare pentru

stabilirea dozelor și a momentului administrării. Acestea fiind zise, eu îndemn pe toată lumea să-și sporească aportul de antioxidanți prin alimentație, consumând mai multe fructe, legume, mirodenii și condimente (pentru una dintre multele rețete picante, vezi Pui oriental cu orez, p. 291). Acestea sunt surse importante de vitamine și minerale, dar au și beneficiul potențial de a preveni febra musculară.

Accidentări

Cel mai important lucru de care să ții seama când ești accidentat e că ai nevoie de repaus. În funcție de severitatea accidentării, se poate să ai nevoie de numai câteva zile sau de o perioadă mai lungă, de vreo 3 luni. Să fii accidentat e foarte frustrant, mai ales când antrenamentele mergeau foarte bine.

Totuși, este și o perioadă foarte bună în care să te gândești și să-ți dai seama cum să faci pentru a preveni o problemă

asemănătoare pe viitor:

• Ai ignorat semnalele de durere?

• Te-ai hrănit și te-ai refăcut adecvat după antrenament?

• Te-ai odihnit suficient între sesiunile de antrenament?

• E nevoie să fii atent la modul în care uzezi de corpul tău și să începi să incluzi niște sesiuni de forță și stabilizare (vezi p. 165)?

Nutriția poate să fie un instrument potrivit în refacere și revenirea la antrenamente. E de înțeles că mulți sportivi își fac griji legate de greutate după ce se accidentează. Cercetările au arătat că este utilă scăderea aportului total de calorii și creșterea celui de proteine la 2,3 g/kg GC pe zi. În primul rând, proteinele au un factor ridicat de sațietate și te ajută să te

simți sătul, limitându-ți aportul general de calorii, iar în al doilea rând s-a dovedit că proteinele în sine ajută la refacerea propriu-zisă a zonei afectate. La fel, dacă accidentarea a vizat oasele, cum este fractura, s-a arătat că sunt eficiente suplimentele cu

vitamina D (vezi mai jos).

Vitamina D

Vitamina D este o vitamină liposolubilă care are și funcție de hormon.

Structura ei este asemănătoare cu a hormonilor steroizi ca estrogenul și testosteronul. Vitamina D a stârnit mult interes în ultimii ani. Ea a fost dintotdeauna cunoscută pentru rolul ei de menținere a sănătății oaselor, însă în prezent a fost pusă în legătură cu multe alte aspecte ale sănătății și funcționării optime a mușchilor.

Producem vitamina D în organism prin expunere la soare. Totuși, cei care trăiesc în țări în care lumina solară e limitată, cei care petrec puțin timp în afara casei, cei care se dau cu creme de protecție solară cu factor ridicat și cei care au pielea mai închisă la culoare pot să prezinte riscul de carență de vitamina D. Carența de vitamina D poate duce la mai multe probleme de sănătate, printre care:

• Oboseală cronică

• Depresie

• Risc crescut de fracturi

• Dureri musculo-scheletice cronice

• Infecții virale ale tractului respirator

De asemenea, se pare că apar dovezi tot mai puternice cum că

administrarea de suplimente unui sportiv care are un nivel suboptim de vitamina D aduce beneficii reale performanței, în special în ceea ce privește rezistența, forța, timpul de reacție și echilibrul.

Nu există o definiție universal acceptată a carenței de vitamina D, dar este citată adesea următoarea clasificare în funcție de nivelul ei în sânge:

• Sub 50 nmol/L — carență

• Sub 75 nmol/L — nivel insuficient

• Între 75-120 nmol/L — nivel ideal

Suplimentele cu vitamina D se găsesc fără probleme, dar, dacă ești sportiv, asigură-te că le cumperi dintr-o sursă de încredere.

Nu vei putea să-ți asiguri necesarul de vitamina D doar din alimentație, însă cantități mici de vitamina D se găsesc în următoarele produse:

• Pește gras

• Gălbenuș de ou

• Alimente fortificate ca lapte, margarină și cereale **Organismul obosit**

Când te antrenezi intensiv, e normal să simți o cantitate reziduală de oboseală. Totuși, dacă aceasta nu dispare după

câteva zile de odihnă, e important să ții seama de asta și să te gândești la ce altceva ar putea contribui la starea de oboseală.

Iată câteva întrebări pe care să ți le pui:

• Mi-am intensificat sau mi-am schimbat semnificativ antrenamentul de curând?

• Mă odihnesc suficient sau am intervale adecvate de refacere activă între sesiunile de antrenament intensive sau îndelungate?

• Mă refac adecvat din punct de vedere nutritiv?

• Sunt hidratat?

• Mănânc suficient înainte de antrenament?

• Se poate să am vreun virus sau să fiu bolnav?

Dacă răspunsul la toate întrebările de mai sus este nu, atunci întreabă-te dacă ai și alte simptome.

Oboseala poate să fie primul semn de anemie cu deficiență

de fier, mai ales dacă se asociază și cu alte simptome ca amețeală, greutate de respirație, tegumente palide, cearcăne, lipsa poftei de mâncare și scăderea performanței sportive.

Pentru mai multe informații despre fier și cum să-l incluzi în alimentație, vezi Capitolul 1.

Antrenamentul excesiv

Ca sportivi, de multe ori ne forțăm cu unicul scop de îmbunătățire a performanțelor în vederea atingerii unor obiective specifice. Asta nu e o problemă câtă vreme înveți să-ți asculți corpul, odihnindu-te când are nevoie și hrănindu-te adecvat. Totuși, uneori, lucrurile se dezechilibrează, iar noi nu ne odihnim sau să nu ne refacem adecvat între antrenamente, ceea ce poate să îmbrace multe forme, dar sfârșește de fiecare dată cu același rezultat: performanțe slabe.

Sindromul de antrenament excesiv se definește cel mai bine ca starea în care un sportiv este stresat în mod repetat de antrenamente până la punctul în care repausul nu mai este

suficient pentru refacere. Acest sindrom este denumirea dată

unei serii de simptome emoționale, comportamentale și fizice datorate antrenamentului excesiv și care ajung să persiste mai multe luni. Asta e diferit de variațiile de la o zi la alta ale performanței și de oboseala de după antrenament care este comună la sportivii bine antrenați. Antrenamentul excesiv este marcat de o epuizare cumulativă care persistă chiar și după

perioadele de refacere. Iată câteva caracteristici de care să ții seama:

• Lipsă de energie

• Ușoare dureri de picioare, dureri în general

• Dureri musculare și articulare

• Scăderea bruscă a performanței

• Insomnie

• Dureri de cap

• Scăderea imunității, ceea ce duce la mai multe răceli și dureri în gât

• Scăderea capacității de antrenament sau a intensității acestuia

• Iritabilitate și accese de nervozitate

• Depresie/tristețe

• Lipsă de entuziasm pentru sport

• Scăderea poftei de mâncare

• Creșterea incidenței accidentărilor

• O nevoie compulsivă de a face exerciții fizice Uneori e dificil să identifici excesul, căci poate nu manifești toate simptomele menționate mai sus. Acestea fiind zise, există

și câteva moduri în care poți face măsurători obiective. O astfel de metodă este cunoașterea pulsului în funcție de intensitatea și viteza specifice antrenamentului. Dacă ritmul tău la o anumită intensitate începe să scadă, dar pulsul este ridicat sau crește pulsul în stare de repaus sau efortul perceput la o

sesiune ușoară este semnificativ mai mare decât ar trebui să fie, se poate să te îndrepți către sindromul de antrenament excesiv.

Pont: Ia-ți pulsul în fiecare dimineață înainte de a te da jos din pat. Dacă

apare o creștere semnificativă, cu 10 bătăi pe minut peste normal, asta poate să indice că nu te-ai refăcut complet și trebuie să continui refacerea pentru încă o zi sau mai multe. Intervalul de timp necesar refacerii depinde perioada în care te-ai antrenant în exces.

Cercetările despre acest sindrom arată că odihna suficientă

este cel mai important lucru. Refacerea totală în urma unor antrenamente excesive poate să dureze câteva săptămâni și trebuie să includă reducerea stresului, alături de o nutriție adecvată cu carbohidrați complecși, proteine din surse slabe, fructe și legume, dar și evitarea deshidratării. Încearcă

delicioasele salate și smoothie-uri din secțiunea de rețete.

Dezechilibrul și probleme posibile

Uneori antrenamentul și nutriția pot fi în dezechilibru.

Sindromul antrenamentului excesiv este un exemplu despre modul în care organismul poate să reacționeze, dar există și alte potențiale probleme care pot să apară dacă nutriția și repausul nu fac parte integrantă din programul de antrenament.

Când ne antrenăm intensiv, uneori e greu să ne dăm seama dacă avem suficientă energie pentru solicitările de zi cu zi, precum și pentru cele sporite de antrenament. În general, dacă

ești atent la corpul tău și te alimentezi conform necesităților activității și intensității alese, echilibrul se poate menține.

Totuși, în unele cazuri, necesarul de energie pentru antrenament poate fi dificil de realizat. În cazul unora asta duce la scădere în greutate, ceea ce poate fi de dorit sau nu și de care trebuie să te ocupi corespunzător. Alteori nu e atât de clar.

Sunt situații în care greutatea rămâne stabilă, dar scade nivelul de energie; aportul caloric nu este suficient pentru îndeplinirea

sarcinilor zilnice, fie că asta se datorează unei decizii de restricționare a consumului de alimente (dezechilibrul apare uneori din cauza unei tulburări alimentare), fie că este o imposibilitate de a satisface nevoile de antrenament. Când energia este scăzută, organismul o conservă socotind sistemul reproducător ca fiind neimportant, ceea ce face să scadă nivelul de hormoni sexuali din organism. E ușor de detectat asta la femei, căci se manifestă de regulă sub forma absenței menstruației; e mult mai greu de detectat la bărbați. În ambele cazuri nu este o situație fericită și trebuie rezolvată.

Am vorbit deja despre importanța vitaminei D și a calciului (vezi paginile 35 și 221) pentru sănătatea oaselor. La sportive, absența menstruației trei luni consecutive poate să aibă efecte potențial negative asupra sănătății oaselor; poate să dureze până la șase luni pentru ca menstruațiile regulate să elimine aceste efecte negative.

La fel, dacă nivelul de grăsime corporală scade prea mult la sportivi, asta are efect negativ și asupra densității osoase. La sportive, să ai un nivel de grăsime corporală sub 12% duce tot la suprimarea hormonilor sexuali și la oprirea menstruației. La sportivi, un nivel sub 6% are efect negativ asupra sănătății oaselor, în special asupra densității acestora. Un nivel foarte scăzut de densitate osoasă înseamnă un diagnostic de osteoporoză, o afecțiune destul de gravă, căci rezistența compromisă a oaselor poate să predispună la fracturi.

Așa cum am afirmat, este dificilă detectarea acestor probleme la sportivi, dar iată mai jos câteva simptome manifestate de ambele genuri și care arată un nivel scăzut de grăsime corporală și de energie:

• Senzații extreme de temperatură, când cald, când rece, din cauza nivelului redus de grăsime corporală și incapacității de reglare a temperaturii

• Senzații de amețeală și dezorientare din cauza nivelului

scăzut de glucoză din sânge

• Libido scăzut

• Nivel scăzut de concentrare

• Probleme de somn

• Fracturi repetate

• Nervozitate

• Incapacitate de refacere între antrenamente și performanțe slabe

• Retragere din viața socială

Prin refacerea nivelului de energie se poate ranversa efectul asupra sănătății oaselor în următoarele feluri. Un nivel adecvat de energie susține sănătatea oaselor:

• *Direct*, prin stimularea secreției de hormoni ce susțin formarea oaselor

• *Indirect*, prin menstruații regulate și secreția de estrogen care oprește resorbția osoasă

În majoritatea situațiilor nu este vorba decât de satisfacerea nevoilor energetice și de recomandări nutriționale care să

asigure un minimum de 30 kcal/kg GC de masă fără grăsimi. Le recomand mereu oamenilor care au trecut printr-un episod de lipsă de energie să sporească aportul de calciu la 1 600 mg pe zi, adică patru porții de lactate, și să ia și o doză mare de vitamina D (vezi p. 223) pentru a susține procesul de refacere.

Totuși, uneori nu este chiar atât de simplu. Dacă persoana respectivă a început să aibă mese neregulate sau dacă suferă de o tulburare alimentară, e mult mai greu să se elimine efectele negative. Poate să dureze luni de zile și să fie nevoie de o abordare integrată a unei echipe multidisciplinare din care să

facă parte un dietetician/nutriționist autorizat, un psiholog, un antrenor, dacă se poate, și un medic generalist sau de alte specializări.

Ciclul hormonal feminin

Ciclul menstrual poate să aibă o influență reală asupra nivelului de energie și asupra aportului de energie al unei sportive. În faza foliculară, zilele 1-13, în care ziua 1 e prima zi de menstruație, nivelul de estrogen crește și ajunge la maximum chiar înainte de ovulație (zilele 14/15), iar nivelul de progesteron este scăzut. În faza luteală, zilele 16-28, nivelul de estrogen scade, ajungând la cel mai mic nivel chiar înainte de debutul menstruației; progesteronul este la nivelul cel mai înalt pe la jumătatea acestei faze luteale. Acești hormoni controlează ce tip de energie se oxidează/utilizează.

Este bine documentat faptul că, atunci când nivelul de estrogen este ridicat, adică imediat înainte de ovulație, femeile folosesc un nivel mai ridicat de grăsimi pentru a obține energie. Odată cu scăderea nivelului de estrogen și creșterea celui de progesteron, organismul devine mai dependent de carbohidrați pentru energie, ceea ce explică pofta de dulciuri pe care o au femeile înainte de menstruație. În plus, nivelul ridicat de progesteron este legat și de un catabolism ridicat al proteinelor, adică

descompunerea acestora.

Aceste schimbări ale nivelului de estrogen și progesteron influențează și schimbările de temperatură din organism; la majoritatea femeilor scăderea nivelului de estrogen și creșterea celui de progesteron în faza luteală duce la creșterea temperaturii. Câte dintre voi care nu sunteți la vârsta menopauzei nu v-ați trezit în miez de noapte transpirate fleașcă fără

să știți de ce? Acum știți! Această creștere a temperaturii este legată și de o ușoară creștere a nivelului de energie, ceea ce ne ajută să explicăm foamea și pofta mai mare de mâncare pe care le simțim în această perioadă.

Din punct de vedere nutritiv, recomand ca în cele 7-10 zile de dinaintea menstruației, adică în timpul fazei luteale a ciclului menstrual, să faci mici schimbări alimentare. Pentru a preveni fluctuațiile glicemiei, ai în vedere să incluzi o dată la 2-3 ore gustări mici și dese cu carbohidrați complecși și proteine. Iată niște opțiuni foarte bune:

• Iaurt grecesc degresat cu un fruct și miere

• Ciocolată caldă făcută cu lapte (vezi ciocolata caldă de refacere, p. 357)

• Chiflă cu unt de arahide (vezi p. 244)

• Ouă pe pâine

• Fructe uscate și arahide

• Turte de ovăz cu brânză

Așa cum am văzut deja, nivelurile de hormoni pe parcursul ciclului menstrual pot să influențeze tipul de combustibil pe care-l folosești pentru energie. Asta are un impact semnificativ asupra competițiilor de triatlon.

În timpul unor astfel de competiții, corpul rămâne până la urmă fără

glicogen și fără depozitele de glucoză în circa două ore, căutând alte mijloace de asigurare a energiei necesare mușchilor. Asta se poate realiza

prin alimentele consumate în timpul competiției — sau prin gluconeogeneză, ca potențială modalitate alternativă. Gluconeogeneza este o metodă prin care organismul descompune surse non-carbohidrate de energie pentru a obține glucoză. Cele mai comune astfel de surse din organism sunt acizii grași din depozitele de grăsimi și aminoacizii din mușchi.

Cu toate acestea, în anumite momente ale ciclului menstrual, și anume imediat după ovulație și la începutul fazei luteale (adică atunci când nivelurile de estrogen și progesteron sunt egale), gluconeogeneza este suprimată. Asta înseamnă că, pentru a continua să ai energia necesară pe durata competiției de triatlon, trebuie să consumi cantități suficiente de carbohidrați; s-a stabilit că 90 g de carbohidrați pe oră este cantitatea optimă de care ai nevoie.

Rezumat

• Nutriția poate să joace un rol important în prevenirea accidentărilor și în vindecare — e mai puțin probabil să suferi o accidentare dacă te hrănești bine și să te vindeci mai repede dacă totuși te accidentezi.

• Antioxidanții, cum sunt cei din mirodenii și condimente sau din fructe și legume, pot să aibă rolul lor în reducerea inflamației și a febrei musculare.

• Când ești accidentat, asocierea dintre repaus și un aport crescut de proteine este esențială pentru ca organismul să se refacă.

• A nu-i permite organismului să se refacă adecvat între sesiunile de antrenament este un simptom al sindromului de antrenament excesiv.

• A nu consuma suficiente alimente adecvate poate să ducă la dezechilibru, de aceea este important să te asiguri că-ți satisfaci nevoile de energie.

• Mici schimbări alimentare pot să ajute la echilibrarea hormonilor feminini pe parcursul ciclului menstrual, minimizând impactul asupra antrenamentului.

Rețete pentru micul dejun

Shake pentru micul dejun

Iată un excelent mic dejun de luat la pachet sau o idee de refacere după o sesiune de antrenament de dimineață.

Cantitate: 1 porție

Timp de preparare: 5 minute

125 g de iaurt degresat cu fructe, indiferent de aromă

200 ml de lapte degresat

30 g de fulgi de ovăz

1 lingură de miere

1. Se pun toate ingredientele în blender și se mixează până

se omogenizează. Se servește imediat.

Informații nutriționale (per porție): 344 calorii, 60 g carbohidrați, 16 g proteine, 3,5 g grăsimi (din care 0 grăsimi saturate)

Smoothie cu fructe de sezon

Un smoothie răcoritor, de băut înainte de antrenament, plin de fructe de sezon cu proprietăți vasodilatatoare, susținând aportul de oxigen către mușchi.

Cantitate: 1 porție

Timp de preparare: 5 minute

10 fructe de zmeură

5 căpșuni

1 lingură de coacăze roșii

100 g de iaurt grecesc degresat

1 mână de gheață

100 ml de lapte degresat

1. Se pun toate ingredientele în blender și se mixează până

se omogenizează. Se servește imediat.

Informații nutriționale (per porție): 183 calorii, 36 g carbohidrați, 10 g proteine, 0 grăsimi (din care 0 grăsimi saturate)

Smoothie de merișor și mango

Acest smoothie delicios și răcoros poate fi băut fie înainte, fie după antrenament. Dacă preferi să-l consumi în perioada de refacere, înlocuiește iaurtul natural cu iaurt grecesc fără

grăsimi, căci acesta are un procent mai ridicat de proteine, necesare refacerii celulelor.

Cantitate: 1 porție

Timp de preparare: 5 minute

½ mango copt, curățat de coajă, fără sâmbure și tăiat 250 ml de suc de merișor

125 g de iaurt natural degresat

1. Se pun mango și sucul de merișor în blender și se mixează 1 minut. Se adaugă iaurtul și se mixează până se omogenizează. Se servește imediat.

Informații nutriționale (per porție): 244 calorii, 46 g carbohidrați, 9 g proteine, 2,9 g grăsimi (din care 1,5 g grăsimi saturate)

Smoothie de banană și migdale

Un smoothie ideal pentru refacere, de băut la micul dejun sau oricând altcândva. Combinația de ingrediente este o sursă

bună de carbohidrați cu eliberare rapidă și de proteine, într-un raport de 3:1. Asta îmbunătățește re-sinteza de glicogen și reface musculatura după antrenament. Dacă nu ai o banană în congelator, adaugă o mână de gheață.

Cantitate: 1 porție

Timp de preparare: 5 minute

1 banană coaptă, congelată

250 ml de lapte degresat

2 lingurițe de unt de arahide (vezi p. 245), obținut din migdale

1. Se curăță și se taie banana, se pune în blender alături de restul ingredientelor. Se mixează până se omogenizează. Se servește imediat.

Informații nutriționale (per porție): 259 calorii, 42 g carbohidrați, 11 g proteine, 6 g grăsimi (din care 0,5 g grăsimi saturate)

Granola

Iată încă un excelent mic dejun pe care poți să-l iei cu tine și să-l mănânci la birou. E bogat în carbohidrați, iar adaosul de iaurt grecesc degresat face din el o foarte bună opțiune de refacere. Dacă faci mai mult, poți să păstrezi cam o săptămână

într-un recipient etanş. Poți, astfel, să-ți prepari micul dejun cu o seară înainte, să-l lași la frigider și să-l iei cu tine a doua zi dimineață.

Cantitate: 1 porție

Timp de pregătire: 5 minute

La cuptor: 15 minute

Pentru Granola (10 porții):

100 g de semințe de floarea-soarelui

300 g de fulgi de ovăz

200 g de migdale

100 ml de miere

100 g de fulgi de cocos

300 g de cireșe uscate sau alte fructe uscate, la alegere Pentru un borcan/pahar mare:

100 g de Granola

150 g de iaurt grecesc degresat

1. Mai întâi se face Granola. Se încinge cuptorul la 150°C. Se pun semințele de floarea-soarelui, fulgii de ovăz și migdalele pe hârtie de copt și se stropesc cu miere în mod egal. Se lasă la cuptor 10-15 minute până se rumenesc.

2. Se lasă să se răcească, apoi se adaugă fulgii de cocos și fructele uscate. Se păstrează într-un recipient etanș.

3. Pentru consum, se ia o porție de Granola și se pune o jumătate din ea într-o cupă. Se adaugă iaurtul peste ea, iar deasupra cealaltă jumătate de porție. Se ține la frigider pentru a doua zi sau se consumă imediat.

Informații nutriționale (per porție): 479 calorii, 52 g carbohidrați, 26 g proteine, 16,9 g grăsimi (din care 4,3 g grăsimi saturate)

Musli cu afine

Acesta este unul dintre mic dejunurile mele favorite, mai ales în lunile de vară, după o alergare de dimineață alături de cocker-ul meu, Bailey. Carbohidrații complecși din ovăz alături de proteinele din iaurtul grecesc înseamnă că acest mic dejun îmi oferă energie pe tot parcursul dimineții până la prânz.

Cantitate: 1 porție

Timp de preparare: 5 minute, plus înmuiere cu o seară

înainte

Pentru compotul de afine (4 porții):

350 g de afine

Pentru musli:

88,7 ml de compot de afine

30 g de fulgi de ovăz

170 g de iaurt grecesc degresat

2 lingurițe de miere

1. Se pun afinele într-o crăticioară cu 4 linguri de apă și se lasă la foc moderat. Se dau în clocot, apoi se lasă focul mic și se fierb 10 minute până când se înmoaie și se îngroașă.

2. Se lasă la răcit, apoi se pun într-un borcan cu capac și se țin la frigider maximum 3 zile.

3. Pentru musli, se pune un sfert din compotul de afine într-un castron, se adaugă fulgii de ovăz, se acoperă și se lasă la înmuiat peste noapte în frigider.

4. Se adaugă iaurtul și mierea și se servește.

Informații nutriționale (per porție): 291 calorii, 52,2 g carbohidrați, 17,3 g proteine, 2,5 g grăsimi (din care 0 grăsimi saturate)

Terci de ovăz (porridge) cu fructe de pădure Iată niște fulgi de ovăz delicioși, destinați unor ocazii speciale ca Paştele sau Crăciunul, dar nimic nu te opreşte să-i mănânci în dimineața competiției! Nu uita să-i guști înainte, căci nu seamănă cu nimic altceva și vrei să fii sigur că nu-ți provoacă probleme gastrice.

Cantitate: 1 porție

Timp de preparare: 5 minute

Pe foc: 5 minute

55 g de fulgi de ovăz

200 ml de lapte degresat

25 g de ciocolată neagră (cel puțin 70% masă de cacao), ruptă în bucăți

30 g de cireșe uscate

1. Se pun fulgii de ovăz, laptele și ciocolata într-o crăticioară

la foc mic timp de 3-5 minute, amestecând din când în când, până când se topește ciocolata, se absoarbe tot laptele și

amestecul de îngroașă.

2. Se toarnă într-un castron, se adaugă cireșele și se servește cald.

Informații nutriționale (per porție): 468 calorii, 73,4

carbohidrați, 15,6 proteine, 12,1 grăsimi (din care 6,5 g grăsimi saturate)

Aliment-campion: laptele

Este un fapt de necontestat că laptele e alegerea ideală pentru refacere în urma antrenamentului de intensitate mare. Când privești recomandările de refacere ca pe cantități de carbohidrați și proteine, cantitățile propuse sunt egale cu un raport de 3:1. Acest raport îi asigură organismului o bună

refacere, mai ales după un exercițiu de intensitate mare, fie antrenament, fie competiție, când depozitele de glicogen ajung să fie complet sau aproape complet epuizate. E și mai bine când carbohidrații sunt cu eliberare rapidă, iar proteinele ușor de digerat. Glucidele din lapte (lactoză) și proteinele din zer oferă acest raport echilibrat, făcând ca laptele să fie opțiunea ideală pentru refacere. În plus, laptele este și o sursă

bună de minerale și electroliți, care sunt importanți pentru rehidratarea de după antrenament.

Terci de ovăz cu măr și scorțișoară

Acest mic dejun cald este ideal înainte de a ieși să alergi într-o dimineață rece, înghețată. Plin de carbohidrați cu eliberare lentă de la ovăz, amestecul de mirodenii îi dă o tușă

de căldură, în vreme ce antioxidanții pe care-i conține îți stimulează sistemul imunitar pentru a ține la distanță răceala și infecțiile din lunile mai reci ale anului.

Cantitate: 1 porție

Timp de preparare: 5 minute

La foc: 1 minut

1 măr de masă, curățat de coajă, de sâmburi și tăiat ¼ linguriță de mirodenii pentru plăcinta cu mere 55 g de fulgi de ovăz

200 ml de lapte degresat

30 g de stafide

1. Într-o crăticioară se pun mărul și mirodeniile, plus 3

linguri de apă și se lasă la foc moderat. Se dau în clocot, apoi se lasă focul mic și se fierb cam 5 minute, amestecând din când în când, până se înmoaie.

2. Într-o altă crăticioară se pun laptele și fulgii de ovăz la foc moderat, se dau în clocot, apoi se fierb la foc mic timp de 3-5

minute, amestecând din când în când, până se absoarbe tot laptele, iar amestecul se îngroașă.

3. Se pun într-un castron, se adaugă și se amestecă bine cu mărul cu mirodenii și stafidele și se servește cald.

Informații nutriționale (per porție): 466 calorii, 93 g carbohidrați, 15,2 g proteine, 3,8 g grăsimi (din care 0,7 grăsimi saturate)

Terci de ovăz cu semințe de floarea-soarelui și de chia

Acesta este un mic dejun plin de substanțe nutritive.

Semințele îți pun la dispoziție conținutul lor de proteine și grăsimi esențiale, făcând din acest mic dejun cea mai bună

alegere înaintea unei sesiuni de antrenament de rezistență sau după antrenament, ca variantă de refacere. Folosind lapte în loc de apă obții un

amestec mai cremos și mai dens care este mai bun pentru refacere.

Cantitate: 1 porție

Timp de preparare: 5 minute

La foc: 5 minute

2 lingurițe de semințe de floarea-soarelui

55 g de fulgi de ovăz

200 ml de lapte degresat sau apă

1 linguriță de semințe de chia

2 lingurițe de migdale pisate

Un strop de miere

1. Într-o tigaie uscată se pun semințele de floarea-soarelui și se lasă la foc moderat câteva minute, amestecându-le puțin, până încep să se rumenească.

2. Se adaugă fulgii de ovăz, laptele, semințele de chia și migdalele pisate, se dau în clocot, apoi se lasă focul mic și se fierb 3-5 minute, amestecând din când în când, până când laptele se absoarbe, iar amestecul se îngroașă.

3. Se pune într-un castron, se adaugă mierea și se servește cald.

Informații nutriționale (per porție): 403 calorii, 56 g carbohidrați, 18 g proteine, 11,3 g grăsimi (din care 1,4 grăsimi saturate)

Pâinici cu măr

Nu mai ai nicio scuză să nu mănânci micul dejun. Fie că

pretinzi că ești genul de persoană care nu ia micul dejun, fie că

pleci foarte de dimineață de acasă, această pâinică este ușor de preparat din timp și este un mic dejun hrănitor, fie mâncată ca atare, fie prăjită și unsă cu miere sau cu unt de arahide (vezi p.

245). De asemenea, e foarte bună de luat la pachet și de consumat înaintea sau în timpul unei sesiuni de antrenament de intensitate mare.

Cantitate: 8 felii

Timp de preparare: 10 minute

La cuptor: 30 minute

Puțin ulei de rapiță pentru ungerea tăvii

150 g de făină de grâu spelta

200 g de făină integrală

½ linguriță de sare

1 linguriță de bicarbonat de sodiu alimentar

1 măr mare sau 2 mai mici, curățate de coajă, de sâmburi și

date prin răzătoarea mare

55 g de nuci, tocate

60 ml de ulei de nuci

2 linguri de miere

1 ou

200 ml de suc de mere

1. Se încinge cuptorul la 180°C și se unge o tavă de pâine de 450 g.

2. Într-un castron, se amestecă făina cu sarea și bicarbonatul, apoi se adaugă mărul ras. Se păstrează 1 lingură

de nuci, iar restul se adaugă în castron. Se încorporează treptat și uleiul de nuci, mierea, oul și sucul de mere, cu atenție să nu se frământe în exces. Se pune aluatul în tavă și se presară

deasupra nucile păstrate.

3. Se lasă la cuptor 30 de minute sau până când bețișorul cu care se încearcă pâinea rămâne curat.

4. Se lasă să se răcească în tavă 10-15 minute, apoi se scoate și se lasă la răcit. Se servește caldă sau rece. Se păstrează într-un recipient etanș până la 3 zile.

Informații nutriționale (per felie): 173 calorii, 27,5 g carbohidrați, 6 g proteine, 5,2 g grăsimi (din care 0 grăsimi saturate)

Brioșe de ovăz cu unt de arahide și miere

Sunt excelente la micul dejun și foarte bune când te grăbești dimineața, căci sunt ușor de transportat. Multe competiții de rezistență încep dimineața devreme, iar agitația și statul la hotel sau în camping nu este propice pregătirii unui mic dejun gătit. Și atunci sunt foarte bune aceste brioșe hrănitoare. Pentru un plus de carbohidrați, pot fi consumate și în timpul unei competiții de rezistență.

Cantitate: 12 buc

Timp de preparare: 10 minute

La cuptor: 35 minute

225 g de făină integrală de grâu spelta

75 g de fulgi de ovăz

1 lingură de bicarbonat de sodiu alimentar

2 ouă

100 g de miere

2 banane pasate

100 g de unt de arahide, la alegere (vezi p. 245) 3 linguri de ulei de rapiță

100 m de lapte degresat

1. Se încinge cuptorul la 190°C și se așază 12 forme de hârtie într-o tavă cu 12 forme de brioșe.

2. Într-un castron mare se amestecă făina, ovăzul și bicarbonatul și se face o gropiță în centru.

3. Într-un alt castron se bat ouăle și se pun mierea, bananele pasate, untul de arahide, uleiul și laptele, continuând amestecul până când totul este omogen. Se adaugă peste amestecul uscat și se frământă, dar nu excesiv.

4. Aluatul se pune cu lingura în formele de brioșe și se lasă

la cuptor 25-30 minute până când se rumenesc deasupra.

5. Se lasă la răcit.

Informații nutriționale (per brioșă): 165 calorii, 18,1 g carbohidrați, 4 g proteine, 9,3 g grăsimi (din care 1 g grăsimi saturate)

Chiflă cu unt de arahide (pentru ziua cursei) Chifla este un produs de brutărie bogat în carbohidrați, ideal, înaintea unei competiții de rezistență: 60 g carbohidrați la o chiflă, în comparație cu numai 30-40 g din două felii de pâine sau 50 g din fulgi de ovăz — plus că pui și o banană deasupra.

Untul de arahide ajută la încetinirea eliberării de carbohidrați

și împiedică scăderea glicemiei. Poți să-l cumperi de la supermarket sau de la magazinele naturiste, dar ca să ți-l faci chiar tu din arahidele tale preferate nu ai nevoie decât de puțină răbdare. Nucile sunt bogate în grăsimi

omega-3 și poți obține din ele un unt hrănitor, foarte bun în anumite preparate, alături de sos pesto, după cum îl poți folosi și la rețetele de prăjituri care necesită nuci. Migdalele sunt bogate în calciu și deci sunt o alegere excelentă pentru vegani sau pentru cei care se chinuiesc să asimileze calciul fără să consume lactate. Nucile braziliene sunt bogate în seleniu, acest antioxidant necesar multor procese biologice din organism.

Cantitate: 1 porție

Timp de preparare: 35 minute

La cuptor: 3 minute

Pentru untul de arahide (310 g):

310 g de alune la alegere ca migdale, alune de pădure, caju sau nuci

Pentru chiflă (din ziua cursei):

1 chiflă din făină integrală

25 g de unt de arahide

1 banană mare

1. Se prepară mai întâi untul de arahide. Se pun arahidele în robotul de bucătărie și se lasă 10-12 minute, oprindu-l din când în când pentru a-i curăța marginile și a amesteca. Se continuă

până când sunt bine pisate și formează un cocoloș în jurul lamei. Se continuă procesarea lor până când se elimină uleiul din ele și se obține un unt moale și neted. Se păstrează în frigider într-un borcan cu capac până la trei săptămâni.

2. Se încinge grătarul la temperatură mare.

3. Se taie chifla în jumătate pe orizontală și se prăjesc cele două jumătăți, apoi se ung cu unt de arahide. Se taie banana și

se pune deasupra. Se servește imediat.

Informații nutriționale (per porție): 470 calorii, 80 g carbohidrați, 18 g proteine, 18 g grăsimi (din care 2 g grăsimi saturate)

Omletă cu lipie

Este un mic dejun consistent. Două ouă mari înseamnă în jur de 20 g de proteine, adică exact cantitatea recomandată

pentru consum în faza de refacere după antrenament.

Înfășurând-o în lipie îi adaugi și niște carbohidrați complecși, făcând din acest mic dejun o variantă eficientă de refacere.

Cantitate: 1 porție

Timp de preparare: 5 minute

La foc: 5 minute

2 ouă mari

1 lingură de lapte degresat

1 lipie integrală mare

Sare de mare și piper măcinat

1 lingură de sos de mere, pentru servire

1. Se pun ouăle și laptele într-un castron și se amestecă

până fac spumă. Se asezonează cu puțină sare și piper. Se toarnă într-o tigaie non-aderentă și se țin la foc mic 2-3 minute, amestecând continuu, până când ouăle se coagulează.

2. Între timp, se încinge grătarul și se prăjește puțin lipia, apoi se desface. Se introduce omleta și se servește caldă sau rece, cu puțin sos de mere.

Informații nutriționale (per porție): 303 calorii, 30 g carbohidrați, 19 g proteine, 10,7 g grăsimi (din care 3,3 g grăsimi saturate)

Aliment-campion: ouăle

Sunt ele mici, dar ouăle chiar sunt foarte nutritive; 2 ouă medii îți oferă

în jur de 15 g de proteine, 100% din necesarul zilnic de vitamina B12

(esențială pentru formarea de hematii) și seleniu, acest puternic antioxidant. Multă lume continuă să se ferească să consume ouă din cauza preocupării pentru colesterol, însă un ou mediu conține practic numai 4,6

g de grăsimi, din care numai 1,3 g sunt grăsimi saturate. Studiile au arătat și că indivizii care consumă 2 ouă la micul dejun în fiecare dimineață

consumă cu 300 de calorii mai puțin peste zi, ceea ce face ca ouăle să fie o modalitate excelentă de a-ți începe ziua de odihnă sau de antrenament de intensitate mică.

Brioșe cu ou și avocado

Pentru mine asta e o mâncare de bază după o alergare îndelungată de duminică, când mă antrenez pentru maraton.

Repet, combinația de proteine din ouă și de carbohidrați complecși din brioșa integrală face ca acest preparat să fie ideal pentru un mic dejun de refacere. Ouăle sunt și o sursă bună de alte substanțe nutritive ca: vitamina B, fier, vitamina D și antioxidanții seleniu, colină și caroten. Efectele benefice sunt și mai mari dacă se servesc alături spanac la abur, roșii și ciuperci la grătar.

Cantitate: 1 porție

Timp de preparare: 10 minute

La foc: 10 minute

½ avocado

Un strop de zeamă de lămâie

2 ouă mari

1 brioșă integrală, tăiată în jumătate

Puțin unt, pentru întins

Piper negru măcinat proaspăt

1. Se umple o tigaie cu circa 4 cm de apă și se pun în ea două inele pentru ouă. Se dă în clocot la foc iute.

2. Între timp, se curăță un avocado, se scoate sâmburele și se stropește cu zeamă de lămâie.

3. Se lasă focul mic, se sparg ouăle în inele, se acoperă și se

lasă să fiarbă 3-4 minute, până când albușul este opac și tare.

4. Între timp se încinge grătarul și se prăjește brioșa, apoi se unge cu unt. Pe fiecare jumătate de brioșă se pune câte un ou, se presară puțin piper și se servește caldă, cu avocado.

Informații nutriționale (per porție): 503 calorii, 36 g carbohidrați, 21,7 g proteine, 30 g grăsimi (din care 7,6 g grăsimi saturate)

Clătite de hrișcă cu căpșuni și iaurt cu vanilie Hrișca face ca aceste clătite să fie foarte bune și fără grâu, dându-le o aromă mai consistentă și o textură care-mi place foarte mult. Hrișca este și o sursă excelentă de carbohidrați complecși, ceea ce face din aceste clătite alegerea perfectă

înainte de o sesiune de antrenament intensiv.

Cantitate: 4 porții

Timp de preparare: 10 minute, plus 30 minute (opțional) La foc: 15 minute

270 ml de lapte degresat

1 ou

Un praf de sare

115 g de făină de hrișcă

3 linguri de ulei de rapiță

200 g de căpșuni, curățate și tăiate

400 g de iaurt degresat cu vanilie

1. Într-un castron se pun laptele, oul și sarea și se amestecă

bine.2. Într-un alt castron se cerne făina de hrișcă. Se adaugă

treptat făina peste amestecul cu lapte, până când se obține un aluat moale. Se pot face clătitele imediat sau se poate acoperi castronul, lăsându-l la frigider 30 de minute.

3. Se încinge o tigaie, se adaugă 1 linguriță de ulei și se unge tigaia. Se pun cam trei linguri de aluat de clătite și se întind în

tigaie. Se lasă 1-2 minute la prăjit, până când se rumenește dedesubt, apoi se întoarce și se lasă să se rumenească. Se ia de pe foc și se menține caldă. Se continuă prăjirea pentru restul de șapte clătite, acoperindu-le cu hârtie de bucătărie, pentru a le menține calde.

4. În centrul fiecărei clătite se pun câteva căpșuni tăiate și două linguri de iaurt cu vanilie și se pliază sub formă de triunghi.

Informații nutriționale (per porție): 314 calorii, 34,5 g carbohidrați, 13 g proteine, 13,9 g grăsimi (din care 2,3 g grăsimi saturate)

Clătită cu ovăz și banană

Ca alternativă la aluatul tradițional de clătite, această rețetă

este relativ simplă și ușor de făcut dimineața, chiar înainte de a pleca la serviciu. Ovăzul este ingredientul principal, căci este plin de carbohidrați cu eliberare lentă și fibre solubile — o asigurare că nu-ți va fi foame până la prânz și că nu ți se va face poftă de biscuiți sau de dulciuri după-amiaza. De asemenea, ca opțiune înainte de antrenament, îți conferă multă energie.

Cantitate: 1 porție

Timp de preparare: 5 minute

La foc: 8 minute

100 g de fulgi de ovăz

1 ou

1 lingură de brânză de vaci degresată

2 linguri de lapte degresat

1 banană, tăiată

2 lingurițe de miere

1. Într-un castron se pun ovăzul, oul, brânza și laptele și se amestecă până se obține un aluat moale.

2. Se încinge o tigaie la foc moderat, apoi se pune jumătate

din aluat și se prăjește 4 minute sau până când se ridică

marginile clătitei, iar în centru face bule. Se întoarce și se prăjește și pe partea cealaltă până se rumenește.

3. Se servește cu banana tăiată și cu puțină miere.

Informații nutriționale (per porție): 371 calorii, 57 g carbohidrați, 17 g proteine, 9,2 g grăsimi (din care 1,3 g grăsimi saturate)

Preparate ușoare

Curry verde thailandez de pui

E o mâncare foarte bună pe care să o mănânci după ce vii acasă de la antrenament. Puiul îți oferă proteinele necesare ce ajută la refacerea mușchilor, iar condimentele vin cu antioxidanți esențiali, care să prevină stresul oxidativ suplimentar. Dacă te refaci după o sesiune de intensitate mare, mănâncă această tocăniță cu lipie.

Cantitate: 4 porții

Timp de preparare: 10 minute

La foc: 25 minute

1 lingură de ulei, pentru prăjit

2 căței de usturoi, tăiați mărunt

1 legătură de ceapă verde, tăiată mărunt

185 g de curry verde thailandez

400 g de piept de pui fără piele și oase, tăiat cubulețe 400 ml de lapte de cocos

100 g de fasole verde

100 g de morcovi, tăiați fâșii

200 g de frunze de spanac

2 dovlecei mari, tăiați bucăți

Zeama de la ½ lime

1 mână de frunze de coriandru, tăiate

1 ardei iute roșu, curățat de semințe și tăiat (opțional) 1. Într-un wok se încinge uleiul la foc moderat, se adaugă

usturoiul și ceapa verde și se călesc câteva minute până se rumenesc. Se adaugă curry verde thailandez și se mai lasă încă

3 minute, amestecând din când în când, până când începi să

simți aroma.

2. Se adaugă puiul și se amestecă bine.

3. Se adaugă laptele de cocos și 400 ml de apă, se dă focul iute și se dă în clocot, apoi se lasă focul mic și se fierbe 10

minute.

4. Se adaugă restul de legume și se lasă să fiarbă 8 minute sau până când puiul și legumele se înmoaie. Se adaugă zeama de lime, coriandrul și ardeiul iute pentru un plus de iuțeală, după gust.

5. Se servește imediat sau se lasă să se răcească, se acoperă

și se păstrează la frigider.

Informații nutriționale (per porție): 347 calorii, 15 g carbohidrați, 20 g proteine, 25 g grăsimi (din care 15,7 g grăsimi saturate)

Salată de pui cu quinoa

Această salată este o alegere excelentă pe care să o iei la pachet dacă ai antrenament pe seară sau să o gătești după-amiaza, dacă nu ai chef să stai prea mult în bucătărie. Quinoa este o sursă de carbohidrați cu eliberare lentă; în plus, este și una dintre puținele cereale cu un conținut ridicat de proteine.

Recomand aici folosirea de ulei de nuci, care-i dă un gust consistent, dar care conțin și grăsimi omega-3, foarte bune pentru prevenirea oboselii.

Cantitate: 4 porții

Timp de preparare: 15 minute, plus 20 minute răcirea La foc: 15 minute

150 g de quinoa

1 l de supă de pui

400 g de pui fără piele, fără oase, fiert și tăiat în bucăți 150 g de roșii cherry

100 g de castraveți, tăiați

1 ardei roșu sau verde, curățat de semințe și tăiat 1 lingură de ulei de nuci

1 avocado

Zeama de la ½ lămâie

Sare de mare și piper negru pisat

1. Într-o oală se pune supa de pui și quinoa și se dă în clocot la foc iute, apoi se lasă focul mic și se fierbe 12 minute sau până

când quinoa se înmoaie, iar supa scade aproape de tot. Se scurge, se pune într-un castron și se lasă să se răcească.

2. Se adaugă puiul, roșiile, castravetele, ardeiul gras și uleiul, se asezonează cu sare și piper și se amestecă.

3. Se curăță avocado, se scoate sâmburele și se taie în bucăți. Se stropește cu zeamă de lămâie, apoi se adaugă la salată. Se servește imediat sau se pune acoperită în frigider. Se păstrează până la trei zile.

Informații nutriționale (per porție): 408 calorii, 33,5 g carbohidrați, 30,5 g proteine, 17,6 g grăsimi (din care 3,9 g grăsimi saturate)

Kebab de pui cu sos picant

Acest preparat sănătos înseamnă că nu trebuie să renunți la grătar doar fiindcă te antrenezi pentru o competiție. Puiul este o sursă excelentă de proteine, iar sosul condimentat nu e doar pentru aromă, și o sursă de calciu, esențial pentru sănătatea oaselor.

Cantitate: 4 porții

Timp de preparare: 15 minute

La foc: 10 minute

4 buc. de piept de pui, fără piele, fără oase, tăiate cubulețe de 5 cm

1 ardei gras roșu, curățat de semințe și tăiat 1 ardei gras galben, curățat de semințe și tăiat 1 ceapă roșie, tăiată bucăți

250 g de ciuperci

1 lingură de ulei de măsline

Salată sau legume la grătar pentru servire

Pentru sosul picant

½ linguriță de semințe de chimen

1 lingură de tahini

Zeama de la ½ lămâie

½ linguriță de boia iute

1. Pentru a prepara sosul picant, se pun semințele de chimen într-o tigaie uscată la foc moderat și se prăjesc câteva minute, până când încep să se rumenească. Se lasă să se răcească, apoi se amestecă împreună cu restul de ingrediente pentru sos.

2. Se încinge grătarul.

3. Pe opt frigărui se înfig alternativ puiul, ardeiul gras, ceapa și ciupercile. Se ung cu puțin ulei. Se lasă pe grătar 10

minute, întorcându-se pe toate părțile, până se rumenesc, iar puiul este bine făcut.

4. Se servesc cu sosul picant și cu salată sau cu legume la grătar.

Informații nutriționale (per porție): 251 calorii, 10 g carbohidrați, 32 g proteine, 9 g grăsimi (din care 1,6 g grăsimi saturate)

Tăiței japonezi cu carne de vită

Carnea roșie este o sursă excelentă de fier alimentar, dar de multe ori ne scapă acest nutrient valoros, pentru că ne facem prea multe griji din pricina grăsimilor saturate. Soluția este să

alegi un mușchiuleț slab de vită. Sosul chilli dulce se găsește de cumpărat la supermarket.

Cantitate: 4 porții

Timp de preparare: 15 minute

La foc: 15 minute

200 g de tăiței japonezi (soba) 2 linguri de ulei de rapiță

400 g de mușchiuleț de vită, tăiat în felii subțiri 3 fire de ceapă verde, tăiate rondele mici

1 ardei gras roșu mic, curățat de semințe și tăiat 1 morcov, tăiat pe lungime în fâșii

100 g de mazăre păstăi, tăiate pe lungime

200 g de baby corn, tăiate în jumătăți pe lungime 125 ml de sos chilli dulce

2 linguri de sos de soia

2 linguri de zeamă de lime

1. Se pun tăițeii într-un castron mare, rezistent la temperaturi ridicate, și se acoperă cu apă clocotită. Se lasă

astfel 2 minute și se folosește o lingură de lemn pentru a separa tăițeii. Se scurg bine și se lasă deoparte.

2. Într-un wok sau într-o tigaie mare se încinge uleiul la foc iute. Se adaugă câteva bucățele de carne de vită și se călesc câteva minute până se rumenesc și se înmoaie. Se scot și tot așa se călește și restul de carne de vită, în serii de câteva bucățele.

3. Se adaugă ceapa verde și 1 lingură de apă și se călește 2

minute sau până se înmoaie. Se adaugă restul de legume și se continuă călirea 4 minute sau până când se înmoaie, dar nu de tot. Se adaugă tăițeii.

4. Se amestecă sosul chilli cu sosul de soia și cu zeama de lime, apoi se adaugă în tigaie, se amestecă să se încorporeze. Se lasă încă 3 minute pe foc. Se pune din nou carnea de vită prăjită

și se mai lasă încă 2-3 minute. Se servește imediat.

Informații nutriționale (per porție): 477 calorii, 59 g carbohidrați, 31,5 g proteine, 14,8 g grăsimi (din care 10 g grăsimi saturate)

Rulouri picante cu sos de roșii

Rulourile sunt o alternativă foarte bună la sendvișuri, iar acestea sunt și o bună modalitate de a folosi ce ți-a mai rămas de la alte mese. Deși în ultima vreme carnea roșie are o reputație proastă, ea continuă să fie cea mai bună sursă de fier, așa că trebuie introdusă în alimentație cu moderație. Alegând o bucată slabă de carne beneficiezi de o sursă foarte bună de proteine cu o cantitate minimă de grăsimi saturate. Sosul salsa este plin de roșii și ardei grași roșii bogați în licopen, și să nu uităm de ardeiul iute, o sursă importantă de capsaicină, cunoscută pentru proprietățile sale antioxidante și

antiinflamatorii. Cercetările vorbesc și despre rolul potențial al capsinoidelor în menținerea greutății și prevenirea ulcerelor gastrice.

Cantitate: 2 porții

Timp de preparare: 10 minute

2 bucăți de carne slabă, de 150 g fiecare

1 ardei gras roșu, curățat de semințe și tăiat 2 lipii integrale

Pentru sosul de roșii:

1 ceapă mică

1 ardei iute roșu, curățat de semințe

1 cățel de usturoi

1 roșie tăiată

2 lingurițe de oțet balsamic

1 mână de frunze de coriandru, tăiate

1. Se încinge grătarul. Se frige carnea câte 2-3 minute pe fiecare parte, în funcție de cât e de groasă, până când este pătrunsă conform preferințelor.

2. Pentru sosul salsa, se pun ceapa, ardeiul iute și usturoiul în robotul de bucătărie și se mixează până când sunt tocate mărunt, aproape ca o pastă. Se adaugă roșia, oțetul și

coriandrul și se mixează din nou.

3. În centrul fiecărei lipii se așază câte o friptură, apoi se pun fâșiile de ardei gras și sosul salsa în mod egal. Se rulează.

Se servesc imediat sau se înfășoară în folie de plastic și se iau la pachet.

Informații nutriționale (per porție): 403 calorii, 37 g carbohidrați, 37,5 g proteine, 10 g grăsimi (din care 4,4 g grăsimi saturate)

Rulouri cu somon

După încheierea antrenamentului este esențial să te gândești la refacerea musculară. Studiile arată că intervalul optim este de două ore de la încheierea antrenamentului, dar cu cât mai repede, cu atât mai bine. Este bine cunoscut faptul că

grăsimile omega-3 ajută la reducerea inflamațiilor, dar sunt bune și pentru diminuarea senzației de oboseală, așa că de ce să nu încerci acest rulou creat special în acest scop? Lipia integrală te ajută la refacerea depozitelor de glicogen, iar avocado îți pune la dispoziție grăsimi esențiale, în timp ce roșiile sunt bogate în licopen, iar salata în vitamina B6.

Cantitate: 2 porții

Timp de preparare: 10 minute

200 g de somon la grătar sau la conservă, fără piele și tăiat mărunt

2 linguri de iaurt natural

1 ½ linguri de zeamă de lime

2 lipii integrale

½ avocado, curățat de coajă, fără sâmbure și tăiat felii 2 roșii mari, tăiate

2 mâini de frunze de salată, tăiate

1. Se amestecă somonul cu iaurtul și zeama de lime.

2. Se pune acest amestec pe lipii în mod egal, apoi se adaugă

avocado, roșii și salată. Se rulează. Se servesc imediat sau se înfășoară în folie de plastic și se iau la pachet.

Informații nutriționale (per porție): 534 calorii, 51,8 g carbohidrați, 32,5 g proteine, 23,1 g grăsimi (din care 4,6 g grăsimi saturate)

Supă de somon

Această mâncare consistentă este unul dintre modurile mele preferate de refacere în urma unei sesiuni de antrenament desfășurate într-o dimineață rece. Somonul vine cu proteine și grăsimi omega-3 pentru mușchii obosiți, iar cartofii încep refacerea depozitelor epuizate de glicogen.

Cantitate: 4 porții

Timp de preparare: 15 minute

La foc: 30 minute

1 lingură de ulei de rapiță

1 ceapă mare, tăiată mare

1 cartof mare, curățat și tăiat cubulețe

1 bulb de fenicul

500 ml de supă de pește sau de legume

250 ml de lapte degresat

300 g de file de somon, fără piele, tăiat în bucăți de 5 cm 100 g de iaurt natural

1 legătură mică de arpagic, tăiat mare

Sare de mare și piper negru măcinat

1. Într-o crăticioară se încinge uleiul la foc moderat, se adaugă ceapa și se călește 3 minute până se înmoaie, dar să nu se rumenească. Se adaugă cartoful și se călește încă 3 minute.

2. Se îndepărtează frunzele feniculului și se păstrează

pentru mai târziu. Se taie bulbul în jumătate, se îndepărtează

miezul, apoi se toacă mărunt feniculul. Se adaugă în crăticioară

la supă și se asezonează cu sare și piper. Se dă în clocot, se lasă

focul mic, se acoperă și se fierbe 5-8 minute până se înmoaie cartofii.

3. Se adaugă treptat laptele și bucățile de somon și se lasă să

fiarbă 10 minute sau până când somonul este moale la furculiță. Se adaugă iaurtul, frunzele de fenicul și arpagicul și se mai lasă să fiarbă încă 10 minute, fără capac, până când supa scade și se îngroașă.

4. Se pune cu polonicul în castronele și se servește caldă sau se lasă la răcit și se reîncălzește apoi pentru servire.

Informații nutriționale (per porție): 286 calorii, 26,8 g carbohidrați, 22,8 g proteine, 10,1 g grăsimi (din care 1,7 g grăsimi saturate)

Chiftele de egrefin afumat și dovleac

Egrefinul nu doar că e bogat în proteine din surse slabe, în magneziu, vitaminele B6, B12 și niacină, dar are și un preț

rezonabil și este foarte gustos. Această rețetă va plăcea întregii familii și e foarte bună pentru a le da copiilor pește pentru prima dată. Recurgând la dovleac în loc de banalii cartofi se diminuează conținutul de carbohidrați, ceea ce face ca acest preparat să fie ideal în zilele de odihnă sau de antrenament de intensitate mică. Dovleacul poate fi înlocuit cu cartof dulce dacă

vrei să faci această rețetă pentru o zi în care ai antrenament de intensitate moderată sau mare. Servește chiftelele de pește ca atare sau cu pâine

integrală și o salată asortată.

Cantitate: 4 porții

Timp de pregătire: 15 minute, plus 30 minute răcirea La foc: 20 minute

300 g de dovleac, curățat de coajă și de semințe și tăiat bucăți mari

250 g de file-uri de egrefin afumat

1 linguriță de ardei iute tocat

4 fire de ceapă verde, tăiată (opțional) 2 linguri de mazăre sau porumb dulce/boabe de porumb decongelate (opțional)

1 lingură de frunze de coriandru, tăiate

Făină integrală

1 lingură de ulei de rapiță

Sare de mare și piper negru măcinat

Castravete tăiat, roșii cherry și ardei gras tăiat, pentru servire

1. Se pune dovleacul într-o cratiță și se acoperă cu apă. Se dă în clocot la foc iute, apoi se lasă focul mic și se fierbe 10

minute sau până se înmoaie. Se clătește bine, apoi se pasează.

Ar trebui să se obțină cam 250 g dovleac pasat.

2. Se taie fulgi egrefinul și se adaugă la dovleacul pisat. Se asezonează cu sare și piper, se adaugă și ingredientele opționale și se amestecă bine. Se fac opt chiftele și se lasă la răcit în frigider timp de 30 de minute.

3. Se dau chiftelele prin făină, se scutură și se prăjesc 5

minute la foc moderat în tigaia cu ulei încins. Se rumenesc pe ambele părți. Se scot pe o farfurie tapetată cu hârtie de bucătărie și se servesc calde sau reci, alături de castravete, roșii cherry și ardei gras.

Informații nutriționale (per porție): 156 calorii, 20 g carbohidrați, 18,5 g proteine, 6 g grăsimi (din care 0,8 g grăsimi saturate)

Salată de creveți cu portocale

Portocalele sunt bogate în vitamina C și se potrivesc perfect cu creveții. Aceste fructe de mare sunt o sursă excelentă de proteine și antioxidanți ca vitamina E și seleniu, ceea ce face ca această salată să fie o excelentă mâncare de refacere.

Cantitate: 4 porții

Timp de preparare: 10 minute

150 g de salată

3 portocale, curățate și separate în felii

1 avocado copt, curățat de coajă, fără sâmbure și tăiat bucăți

250 g de creveți mari, fierți

1 ceapă roșie tăiată mărunt

1 sfeclă, curățată și dată prin răzătoare

50 g de nuci, pisate

Pentru dressing

1 lingură de ulei de nuci

1 linguriță de miere

Zeama de la ½ lime

Un vârf de cuțit de mirodenii de Provence

1. Se pun toate ingredientele de salată într-un castron mare și se amestecă.

2. Într-o cană se pun toate ingredientele pentru dressing și se amestecă bine sau se pun într-un borcan cu capac și se agită

bine. Se presară peste salată, se amestecă și se servește imediat.

3. Alternativ, dacă nu se servește salata imediat, se păstrează dressingul separat până când urmează să fie consumată salata.

Informații nutriționale (per porție): 240 calorii, 24,1 g carbohidrați, 17,9 g proteine, 9,4 g grăsimi (din care 0,8 g grăsimi saturate)

Pizza tortilla

Această pizza nu doar că e plină de substanțe nutritive, dar adaosul de cartof dulce o face să fie foarte bună de consumat înainte de antrenament, căci este bogată în carbohidrați cu eliberare lentă, astfel că vei avea energie în mod continuu, iar glicemia va fi constantă. Pentru un maximum de substanțe

nutritive folosește cartoful dulce cu coajă cu tot.

Cantitate: 4 porții

Timp de preparare: 10 minute

La cuptor: 20 minute

2 cartofi dulci (cam 500 g în total), tăiați în cuburi de 2,5 cm 1 lingură de ulei de măsline

1 ardei roșu nu foarte iute, curățat de semințe și tăiat 4 lipii integrale mari

6 fire de ceapă verde, tăiate

200 g de brânză feta, sfărâmată

Sare de mare și piper negru măcinat

Salată verde, pentru servire

1. Se încinge cuptorul la 200°C.

2. Într-o tigaie se pun cartofii dulci, se presară uleiul, ardeiul iute și se amestecă. Se lasă la foc 15-20 de minute până

se rumenesc și sunt moi.

3. Se lasă focul mai mic la cuptor, până la 180°C și se pun lipiile pe două bucăți de hârtie de copt. Peste ele se așază

cartofii dulci, apoi ceapa verde și brânza feta. Se asezonează cu sare și piper. Se lasă pizza la cuptor 8-10 minute până când se topește brânza și începe să se rumenească.

4. Se servește cu salată verde.

Informații nutriționale (per porție): 545 calorii, 79 g carbohidrați, 16,8 g proteine, 18,1 g grăsimi (din care 9,6 g grăsimi saturate)

Dovlecei la grătar cu brânză feta

Îmi place mult această rețetă, căci este atât de simplă și poate fi făcută, practic, cu orice combinație de legume și mirodenii pe care le ai în frigider, în grădină sau în cămară.

Ouăle sunt unul dintre alimentele mele preferate, căci sunt bogate în substanțe nutritive. Două ouă mari îți oferă 20 g de

proteine, plus că sunt recomandate pentru refacere, căci au un factor de sațietate ridicat, ceea ce înseamnă că te ajută să te simți sătul și te împiedică să ronțăi între mese.

Cantitate: 4 porții

Timp de preparare: 10 minute

La foc: 8 minute

6 ouă

1 lingură de lapte degresat

Un vârf de cuțit de oregano uscat

1 lingură de ulei de rapiță

1 bucată de 1 cm de rădăcină de ghimbir, curățată de coajă

și tăiată mărunt

1-2 căței de usturoi tocați fin

2 dovlecei, feliați

100 g de brânză feta, sfărâmată

Sare de mare și piper negru măcinat

Salată verde, pentru servire

1. Într-un castron mare se bat ouăle cu laptele și se asezonează cu oregano, sare și piper, apoi se lasă deoparte.

2. Într-o tigaie mare se încinge uleiul la foc mic. Se adaugă

ghimbirul și usturoiul și se călesc 3 minute până se rumenesc, amestecând regulat. Se adaugă dovleceii și se călesc alte 3-5

minute până se rumenesc.

3. Se încinge grătarul.

4. Se pune amestecul de ouă cu lapte în tigaie și se prăjește la foc moderat timp de câteva minute. Se presară deasupra brânza feta. Se ia tigaia de pe

foc și se pune sub grătarul încins 3 minute sau până când brânza de rumenește deasupra. Se taie în patru și se servește cu salată verde.

Informații nutriționale (per porție): 240 calorii, 5,2 g carbohidrați, 16 g proteine, 17,8 g grăsimi (din care 6,8 g

grăsimi saturate)

Orez cu ou prăjit și caju

Iată încă un preparat rapid și ușor de făcut care o să-ți placă

la nebunie după o sesiune de antrenament de intensitate mare.

E și mai ușor de făcut dacă ai deja orez cu bob lung fiert rămas de la alt preparat, caz în care poți începe de la punctul 2.

Cantitate: 4 porții

Timp de preparare: 10 minute

La foc: 25 minute

200 g de orez brun

100 g de caju

1 lingură de ulei de rapiță

2 căței de usturoi, tocați mărunt

1 morcov mare, tăiat mărunt

100 g de porumb dulce / boabe de porumb congelate 100 g de mazăre congelată

3 ouă, bătute ușor

2 lingurițe de sos de soia

1 lingură de frunze de coriandru, tocate

Piper negru măcinat

1. Într-o cratiță se pune orezul și se acoperă cu apă rece. Se dă în clocot la foc iute, apoi se acoperă parțial, se lasă focul mic și se fierbe 14 minute sau până când se înmoaie puțin. Se scurge și se clătește cu apă rece, apoi se lasă în strecurătoare la scurs și la fiert.

2. Între timp, se pune caju într-o tigaie la foc moderat și se prăjește puțin, până când începe să se rumenească. Se scoate și se lasă deoparte.

3. Într-o tigaie mare se încinge uleiul la foc moderat, se adaugă usturoiul și se călește 3 minute, amestecând ușor, până

când se rumenește. Se adaugă morcovul, porumbul dulce și

mazărea și se călesc 2-3 minute, amestecând din când în când.

Se adaugă orezul răcit.

4. Se lasă focul mic și se adaugă treptat ouăle, se omogenizează și se lasă să se prăjească. Se adaugă sosul de soia, se asezonează cu piper după gust, se presară caju și coriandru și se amestecă. Se servește cald.

Informații nutriționale (per porție): 460 calorii, 56,5 g carbohidrați, 14,4 g proteine, 20,4 g grăsimi (din care 3,4 g grăsimi saturate)

Supă de legume

Iată o mâncare caldă și sățioasă, fie că o mănânci ca atare la prânz sau înaintea unei sesiuni de antrenament de seară, fie că

o combini cu pâine dospită sau de secară după antrenament, transformând-o într-o masă principală de refacere.

Cantitate: 4 porții

Timp de preparare: 10 minute

La foc: 25 minute

1 lingură de ulei de rapiță

1 ceapă, tăiată

2 cățel de usturoi, tăiați

2 morcovi, tăiați

4 fire de țelină, tăiate

½ dovleac (cam 300 g), curățat de coajă și de semințe și tăiat 1 l de supă de legume

400 g de roșii tăiate la conservă

1 linguriță de oregano uscat

1 linguriță de boia

400 g de boabe de fasole verde la conservă, scurse și spălate 2 linguri de pătrunjel tocat

1. Într-o cratiță se încinge uleiul la foc moderat și se călește ceapa 3 minute sau până se înmoaie. Se adaugă usturoiul și se

călește 1 minut. Se adaugă morcovii, țelina și dovleacul și se amestecă.

2. Se adaugă supa, roșiile și oregano și se dă în clocot. Se lasă focul mic și se fierbe 15-20 de minute, acoperită parțial, până când legumele se înmoaie.

3. Se adaugă boabele de fasole verde și se lasă câteva minte.

Se oprește focul, se adaugă pătrunjelul și se servește caldă.

Informații nutriționale (per porție): 201 calorii, 33 g carbohidrați, 7,5 g proteine, 4,5 g grăsimi (din care 0,7 g grăsimi saturate)

Supă de năut cu varză Kale (furajeră)

Varza Kale este o legumă plină de substanțe nutritive, bogată în vitaminele A și K — foarte importante pentru sportivi

— și o sursă bună de nitrat. Organismul convertește nitratul în oxid nitric, pus în legătură cu un aport sporit de oxigen către mușchi. În combinație cu năutul și cartoful dulce, care ambele ajută la eliberarea lentă de energie, acest preparat este ideal pentru înainte de antrenament.

Cantitate: 4 porții

Timp de preparare: 10 minute:

La foc: 1 oră

1 lingură de ulei de rapiță

1 linguriță de semințe de chimen

1 ceapă mare, tăiată

2 căței de usturoi, zdrobiți

1 bucată de rădăcină de ghimbir de 1 cm, curățată de coajă

și tăiată mărunt

1 cartof dulce mare (cam 300g), tăiat

1 ardei iute roșu, curățat de semințe și tăiat (opțional) 1 l de supă de legume

1 legătură mare de frunze de Kale, spălate și rupte în bucăți

mici

800 g năut la conservă, scurs și spălat

1. Într-o cratiță se încinge uleiul la foc moderat. Se pun semințele de chimen și se agită cam un minut, până când începe să se simtă aroma. Se adaugă ceapa, usturoiul și ghimbirul și se călesc 4-5 minute, amestecând din când în când, până se rumenesc.

2. Se adaugă cartoful dulce și ardeiul iute, opțional, și se mai călesc încă 5 minute.

3. Se toarnă supa și se dă în clocot, apoi se lasă focul mic și se fierbe 15-20 de minute până când cartoful dulce se înmoaie.

3. Se pun frunzele de varză Kale și se fierb 20 de minute. Se adaugă năutul și se continuă fierberea încă 5 minute, amestecând din când în când sau până când totul e cald și bine încorporat. Se servește caldă.

Informații nutriționale (per porție): 294 calorii, 47,9 g carbohidrați, 14,4 g proteine, 5,9 g grăsimi (din care 0,5 g grăsimi saturate)

Supă de cartof dulce cu linte roșie

Îmi place la nebunie această supă care tinde să fie de bază

la noi acasă pe timp de iarnă. Lintea, bogată în carbohidrați cu eliberare lentă și în fier, este alegerea ideală la prânz, după o sesiune grea de antrenament de dimineață, în aer liber, în frig și umezeală.

Cantitate: 4 porții

Timp de preparare: 10 minute

La foc: 35 minute

1 lingură de ulei de rapiță

1 ceapă roșie, tăiată

1 cățel de usturoi, zdrobit

4 cartofi dulci (cam 1,2 kg în total), curățați de coajă și tăiați

85 g de linte roșie

1 l de supă de legume

½ linguriță de boia dulce

½ linguriță de chimen pisat

½ linguriță de boia iute

1 mână de frunze de coriandru, tocat

1. Într-o cratiță mare se încinge uleiul la foc moderat. Se pun ceapa și usturoiul și se călesc 2-3 minute până se înmoaie.

Se adaugă cartofii dulci și lintea și se mai călesc 2 minute.

2. Se adaugă supa, boiaua dulce și iute, chimenul, se dă în clocot, apoi se lasă focul mic și se fierbe 30 de minute sau până

când cartofii dulci se înmoaie, iar lintea este fiartă.

3. Se amestecă folosind un blender vertical sau se transferă

în robotul de bucătărie și se mixează până se omogenizează. Se presară deasupra coriandru și se servește caldă.

Informații nutriționale (per porție): 384 calorii, 76 g carbohidrați, 12,2 g proteine, 3,9 g grăsimi (din care 0,6 g grăsimi saturate)

Linte cu coriandru și ardei iute

Această rețetă este de la mama. Ea e o bucătăreasă

extraordinară și face cea mai bună linte pe care am gustat-o vreodată! Prin untul de cocos și prin combinarea tuturor mirodeniilor la început am adăugat o tușă personală acestei rețete tradiționale indiene. Lintea este adesea trecută cu vederea, dar este ieftină și ușor de gătit, plus că e bogată în fibre solubile, ceea ce înseamnă că e foarte bună dacă încerci să

mai reduci din calorii, căci te face să te simți sătul ore întregi.

Cantitate: 4 porții

Timp de preparare: 10 minute

La foc: 50 minute

1 lingură de ulei de rapiță

1 linguriță de semințe de chimen 2 căței de usturoi, zdrobiți

1 bucată de 7 cm de rădăcină de ghimbir, curățată de coajă

și tăiată mărunt

1 ardei iute roșu, curățat de semințe și tăiat 400 g de roșii tăiate la conservă

1 linguriță de sare de mare

85 g de linte roșie

85 g de linte galbenă

85 g de linte verde

1 mână de frunze de coriandru, tăiate

2 linguri de unt de cocos

1. Într-o cratiță mai mare se încinge uleiul la foc moderat. Se pun semințele de chimen și se agită 1 minut până când se simte aroma. Se adaugă usturoiul, ghimbirul și ardeiul iute și se călesc 5 minute, amestecând din când în când, până se rumenesc.

2. Se adaugă roșiile și sarea, se amestecă bine și se călesc încă 3 minute. Se adaugă lintea, care se încorporează bine în amestecul cu roșii, apoi se adaugă 750 ml de apă fiartă. Se lasă

focul mic și se fierbe 30-40 de minute, până când lintea absoarbe apa și se înmoaie.

3. Se presară coriandrul, se pune deasupra puțin unt de cocos și se servește cald.

Informații nutriționale (per porție): 313 calorii, 38 g carbohidrați, 13,6 g proteine, 12 g grăsimi (din care 3 g grăsimi saturate)

Iahnie de fasole cu pâine prăjită

Acum ceva vreme, când am făcut pentru prima dată această

mâncare, a fost un experiment. Aveam dulapul gol și trebuia să

fac repede ceva ușor de mâncare după ce umblasem toată ziua.

Fulgii de drojdie sunt opționali și dacă nu-ți plac pot fi înlocuiți cu sos de soia sau chiar și cu oțet balsamic.

Cantitate: 2 porții

Timp de preparare: 5 minute

La foc: 5 minute

400 g de iahnie de fasole la conservă

400 g de fasole albă la conservă, scursă și spălată

1 linguriță de fulgi de drojdie (opțional)

4 felii de pâine integrală sau de secară

Unt sau margarină

Salată verde, pentru servire

1. Într-o cratiță se încălzește iahnia de fasole. Se adaugă și fasolea albă fiartă și fulgii de drojdie și se amestecă până se încorporează și se încălzesc.

2. Se prăjește pâinea și se unge cu unt sau margarină.

3. Se pune pâinea pe două farfurii, iar peste unt se pune fasolea și se servește cu salată verde.

Informații nutriționale (per porție): 410 calorii, 59 g carbohidrați, 18 g proteine, 11 g grăsimi (din care 5 g grăsimi saturate)

Avocado și semințe pe pâine prăjită

Îmi place această combinație de avocado și semințe în orice moment al zilei — ba chiar mi s-a dus buhul că o mănânc după-amiaza ca gustare, ca să-mi satisfac pofta de ronțăială.

Cantitate: 2 porții

Timp de preparare: 5 minute

La foc: 5 minute

1 ½ lingură de semințe de floarea-soarelui

4 felii de pâine integrală, de secară sau dospită

1 avocado mare, curățat de coajă, fără sâmbure și tăiat

mare

2 linguri de iaurt grecesc degresat

1 roșie mare, tăiată

Sare de mare și piper negru măcinat

1. Se pun semințele de floarea-soarelui într-o tigaie uscată și se prăjesc la foc moderat câteva minute, până când se rumenesc ușor, agitând tigaia la

nevoie. Se pun într-un castronel.

2. Se prăjește pâinea.

3. Într-un castron se pun avocado și iaurtul și se amestecă

până se încorporează, apoi se ung cu acest amestec feliile de pâine prăjită. Se pun deasupra feliile de roșie, se presară

semințele prăjite, se asezonează și se servește.

Informații nutriționale (per porție): 418 calorii, 46 g carbohidrați, 13 g proteine, 21,8 g grăsimi (din care 4,5 g grăsimi saturate)

Aliment-campion: avocado

Avocado este probabil unul dintre cele mai puțin apreciate fructe, de care mulți se tem din cauza conținutului său mare de grăsimi și de calorii.

Cu toate acestea, în realitate, avocado e plin de acele grăsimi esențiale foarte bune pentru absorbția de vitamine liposolubile ca A, D, E și K, fiind chiar el o sursă importantă de vitamina E. Astfel, deși 100 g de avocado au 160 de calorii și 15 g de grăsimi, numai 2 g sunt grăsimi saturate.

Conținutul de grăsimi face să fie un aliment sățios pentru cei care încearcă

să-și mențină greutatea. Mănâncă-l sub formă de gustare, stropit cu oțet balsamic sau pisat și amestecat cu lime, ardei iute și coriandru, apoi uns pe pâine.

Specialitate italiană (panzanella) cu sfeclă și dovleac

Colorat și plin de savoare, acest preparat este ideal pentru prânz dacă ți-ai invitat prietenii la masă sau dacă dorești ceva mai special. De asemenea, îți asigură energia necesară sesiunii de antrenament de mai târziu. În ultimii ani, sfecla a fost studiată foarte mult în domeniul nutriției sportive. Ea are un

conținut ridicat de nitrat și, deși concentrația propriu-zisă

variază de la o sfeclă la alta și se poate să nu obții cantitatea magică de 5 mmol de nitrat (vezi p. 280), mie tot îmi place să o consum cât de mult se poate înaintea unei sesiuni grele de antrenament.

Cantitate: 4 porții

Timp de preparare: 15 minute, plus răcire

La cuptor: 30 minute

500 g de sfeclă crudă, curățată de coajă și tăiată bucăți ½ dovleac, curățat de coajă și de semințe și tăiat bucăți 2 lingurițe de mirodenii de Provence

2 linguri de ulei de măsline

6 felii de pâine dospită, ruptă în bucăți

2 căței de usturoi, tăiați mărunt

50 g de frunze de spanac tânăr (baby spinach)

3 linguri de oțet balsamic

1. Se încinge cuptorul la 200°C.

2. Se pun sfecla, dovleacul, mirodeniile și jumătate din cantitatea de ulei într-un castron mare și se amestecă. Se pun apoi pe hârtie de copt într-o tavă și se lasă la cuptor 25 de minute sau până când legumele se înmoaie.

3. Între timp, se pun bucățile de pâine, usturoiul și restul de ulei în același castron și se amestecă.

4. Când legumele sunt gata, se presară peste ele bucățile de pâine și se mai lasă câteva minute la cuptor, până când pâinea devine crocantă și se rumenește.

5. Se scot într-un castron de salată și se lasă să se răcească.

6. Înainte de a se servi se adaugă spanacul, se stropește cu oțet balsamic și se amestecă.

Informații nutriționale (per porție): 287 calorii, 48,3 g carbohidrați, 8,5 g proteine, 8,2 g grăsimi (din care 1,3 g grăsimi

saturate)

Salată de ciuperci cu spanac și brânză grecească

Ca persoană activă fizic e foarte important să-ți asiguri necesarul zilnic de lactate și calciu. Studiile arată că aceia care au un aport mai ridicat de calciu din lactate au o masă

musculară mai slabă decât ceilalți. Acestea fiind zise, unele lactate — ca brânza — au un conținut ridicat de grăsimi saturate, de aceea nu trebuie consumate zilnic și trebuie să te axezi pe acele sortimente care au în mod natural mai puține în grăsimi, cum este brânza grecească (halloumi), feta și mozzarella. Această salată este o alegere excelentă pentru refacerea în urma unui antrenament de intensitate mică sau într-o zi de odihnă.

Cantitate: 4 porții

Timp de preparare: 10 minute

La foc: 10 minute

1 lingură de ulei de măsline

300 g de ciuperci, tăiate mare

1 cățel de usturoi, zdrobit

300 g de brânză grecească (halloumi), scursă și feliată

150 g de roșii cherry

150 g de frunze de spanac tânăr

1 mână de busuioc

1 lingură de oțet balsamic

1 linguriță de miere

2 lingurițe de oregano uscat

1. Într-o tigaie-grătar sau nonaderentă se încinge uleiul la foc moderat. Se adaugă ciupercile și usturoiul și se călesc câteva minute până când ciupercile se înmoaie. Se scot din tigaie și se lasă deoparte.

2. Se pun în tigaie feliile de brânză grecească și se prăjesc

cam 4 minute, pe ambele părți, până se rumenesc. Se scot din tigaie și se lasă deoparte.

3. Într-un castron mare se pun roșiile, spanacul și busuiocul.

Se adaugă ciupercile și brânza grecească și se amestecă cu grijă.

4. Într-un castronel se amestecă oțetul balsamic cu mierea și oregano și se toarnă peste salată. Se servește imediat.

Informații nutriționale (per porție): 311 calorii, 10 g carbohidrați, 20 g proteine, 22,8 g grăsimi (din care 13,9 g grăsimi saturate)

Salată de sfeclă și cartofi cu brânză feta

Un prânz excelent și ușor după antrenament și o bună sursă

de proteine din lapte.

Cantitate: 4 porții

Timp de preparare: 15 minute

La cuptor: 1 oră

2 cartofi, bine spălați

100 g de sfeclă murată, scursă

150 g de salată verde

200 g de brânză feta

50 g de castravete, tăiată cubulețe

150 g de roșii cherry

1 morcov mare, tăiat

85 g de măsline verzi cu ardei iute (opțional) 1 mână de frunze de coriandru, tăiate

Oțet balsamic, pentru servire

Ulei de nuci, pentru servire

1. Se încinge cuptorul la 200°C. Se înțeapă cartofii cu o furculiță și se lasă o oră la cuptor, până se înmoaie, iar coaja devine crocantă. Între timp, se amestecă toate celelalte ingrediente de salată într-un castron mare.

2. Se scot cartofii de la cuptor. Se lasă să se răcească 10

minute, apoi se taie în bucăți și se pun în salată. Se amestecă. Se servește cu uleiul și oțetul alături, pentru ca fiecare să-și pună

după gust.

Informații nutriționale (per porție): 286 calorii, 35 g carbohidrați, 11,2 g proteine, 12,4 g grăsimi (din care 7,7 g grăsimi saturate)

Aliment-campion: sfecla

În ultimii ani s-a vorbit mult despre folosirea sfeclei pentru creșterea performanței. Studiile au demonstrat că sfecla, cu conținutul ei ridicat de

nitrat, susține aportul de oxigen cu până la 16% mai mult, împiedicând astfel acumularea de acid lactic și îmbunătățind performanțele la intensități ridicate ale exercițiului fizic. Studiile ajung la concluzia că, pentru obținerea performanței dorite, este necesar un consum total de 5

mmol de nitrat cu 1-3 ore înainte de antrenamentul de dinaintea unei competiții ce durează între 3 și 36 de minute. O problemă importantă este că acest conținut de nitrat diferă de la sfeclă la sfeclă, astfel că e dificil de stabilit cât anume trebuie să mănânci pentru a beneficia de cei 5 mmol. În acest scop au fost create sucurile specifice de sfeclă, dar trebuie să te obișnuiești cu gustul lor înainte de a le putea consuma!

Legume la grătar cu mozzarella

Aceasta e umila brânză pe pâine, dar cu o tușă

mediteraneeană. E ușor și rapid de preparat, plus că are avantajul legumelor bogate în antioxidanți. Pâinea dospită este foarte bună și crocantă când e prăjită și vine cu aroma ei specifică să se adauge acestei gustări ușoare.

Cantitate: 4 porții

Timp de preparare: 5 minute

La foc: 15 minute

2 dovlecei, tăiați

2 ardei grași roșii, curățați de semințe și tăiați bucăți 1 vânătă, tăiată

100 g de ciuperci, tăiate

4 cățel de usturoi, tăiați mărunt

1 lingură de oregano uscat

3 linguri de ulei de rapiță

8 felii de pâine dospită

200 g de mozzarella, tăiată

Piper negru măcinat

1. Se încinge moderat grătarul.

2. Se pun toate legumele și usturoiul, se presară oregano și se stropesc cu ulei. Se amestecă. Se lasă pe grătar 8-10 minute, întorcându-le din când în când, până când se înmoaie și se rumenesc.

3. Se prăjește pâinea.

4. Se pun legumele pe feliile de pâine și se acoperă cu felii de mozzarella. Se pun din nou pe grătar 5 minute sau până se topește brânza. Se asezonează cu piper negru și se servesc calde.

Informații nutriționale (per porție): 459 calorii, 45,7 g carbohidrați, 24,5 g proteine, 21,1 g grăsimi (din care 6,5 g grăsimi saturate)

Rulouri de cartof dulce cu spanac și sos salsa O gustare ușoară excelentă care poate fi luată și la pachet dacă ai de plecat undeva mai târziu. Cartoful dulce și lipia integrală îți asigură suficienți carbohidrați cu eliberare lentă ca să ai energie pentru antrenamentul de intensitate mare, pentru competiție sau pur și simplu pentru antrenamentul obișnuit.

Sigur, dacă ai deja niște cartofi dulci copți, rețeta e și mai rapidă

și mai ușoară.

Cantitate: 2 porții

Timp de preparare: 10 minute

La cuptor: 1 oră

1 cartof dulce, cam 250 g, tăiat bucăți

1 mână de frunze de spanac tânăr

2 lipii integrale

Sos salsa de roșii (vezi p. 258)

Piper negru măcinat

1. Se încinge cuptorul la 200°C.

2. Se înțeapă cartoful de mai multe ori cu o furculiță, apoi se lasă la cuptor o oră sau până se înmoaie, iar coaja devine crocantă. Se lasă să se răcească, apoi se taie bucăți.

3. Pe cele două lipii se pun cartofii și spanacul. Se adaugă 1

lingură de sos salsa de roșii și se asezonează cu piper. Se rulează și se mănâncă imediat sau se înfășoară în folie de plastic și se ține în frigider pentru a se consuma mai târziu.

Informații nutriționale (per porție): 308 calorii, 60 g carbohidrați, 8,5 g proteine, 3,2 g grăsimi (din care 1,2 g grăsimi saturate)

Rădăcinoase cu sos de ou

Iată un preparat savuros care arată că mâncarea pentru antrenament poate să fie pentru toată familia. E ceea ce eu numesc o rețetă ușoară, căci se prepară într-o tavă — ceea ce înseamnă și mai puține vase de spălat! Dacă o consumi ca masă

de refacere, ai grijă să pui două ouă, ca să-ți asiguri cele 20 g de proteine necesare refacerii.

Cantitate: 4 porții

Timp de preparare: 10 minute

La cuptor: 45 minute

1 cartof mare, tăiat în fâșii lungi

1 cartof dulce mare, tăiat în fâșii lungi

2 păstârnaci, curățați și tăiați pe lung în fâșii 2 morcovi mari, tăiați pe lung în fâșii

2 linguri de ulei de rapiță

2 lingurițe de rozmarin uscat

2 lingurițe de miere

4 ouă

1. Se încinge cuptorul la 180°C.

2. Se pun toate legumele într-o tavă mare. Se amestecă

uleiul, rozmarinul și mierea și se toarnă peste legume, omogenizând bine.

3. Se lasă la cuptor cam 40 de minute până când legumele aproape că s-au înmuiat.

4. Se scoate tava din cuptor și se fac patru spații între legume. În fiecare spațiu se sparge câte un ou, apoi se dau iar la cuptor cam 2-3 minute, până când albușul este opac, dar gălbenușul este moale. Se servesc imediat.

Informații nutriționale (per porție): 215 calorii, 30 g carbohidrați, 8,3 g proteine, 11,6 g grăsimi (din care 1,6 grăsimi saturate)

Mese principale

Tocăniță de pui

Atunci când antrenamentul trebuie programat în funcție de orarul de la serviciu și poate și de viața de familie, nu e suficient ca mesele principale să-ți asigure necesarul de energie, ci trebuie să se potrivească și stilului tău de viață. Iată

o rețetă excelentă, căci întreaga mâncare se face într-o singură

cratiță — plus că o poți pregăti cu o seară înainte, o ții în frigider și o scoți imediat și o pui la cuptor după ce te întorci de la serviciu sau de la antrenament. Se poate face și în oala sub presiune, dacă ai una. Alegere ideală de refacere, este plină de proteine din surse slabe și de carbohidrați care să refacă

depozitele de glicogen.

Cantitate: 4 porții

Timp de preparare: 15 minute

La cuptor: 1 oră

4 bucăți de piept de pui, fără piele și fără oase 1 ceapă mare, tăiată în bucăți mari

4 morcovi mari, tăiați bucăți

2 păstârnaci mari, curățați de coajă și tăiați bucăți 2 cartofi, curățați de coajă și tăiați bucăți

2 cățel de usturoi, zdrobiți

Zeama de la 1 portocală

1 linguriță de miere

1 mână de frunze de rozmarin

1 l de supă de pui

Sare de mare și piper negru măcinat

1. Se încinge cuptorul la 180°C.

2. Într-o cratiță, se pune pieptul de pui și se înconjoară cu ceapă, morcovi, păstârnac și cartofi. Separat, se amestecă

usturoiul, sucul de portocale, mierea și rozmarinul și se toarnă

peste puiul cu legume. La final se pune supa și se asezonează cu sare și piper.

3. Se acoperă și se lasă la cuptor 45-60 de minute până când legumele sunt pătrunse, iar din pui iese un lichid limpede atunci când este înțepat cu un cuțit cu vârf ascuțit. Se servește caldă.

Informații nutriționale (per porție): 386 calorii, 54,8 g carbohidrați, 32,4 g proteine, 5,3 g grăsimi (din care 1,9 g grăsimi saturate)

Musaca de pui

Eu asociez piureul de cartofi cu confortul, dar acesta poate fi și o mâncare sportivă dacă i se fac câteva ajustări. Prin înlocuirea untului și a brânzei obișnuite, ambele bogate în grăsimi, cu cremă de brânză și muștar, obții o alternativă mai săracă în grăsimi și la fel de gustoasă. Mănâncă această musaca alături de familie sau de prieteni, iar ei nu-și vor da seama că

urmezi un plan alimentar specific.

Cantitate: 4 porții

Timp de preparare: 15 minute

La cuptor: 1 ¼ oră

1 lingură de ulei de rapiță

4 bucăți de piept de pui, fără piele și fără oase, tăiate 1 ceapă, tăiată

1 morcovi, tăiați mărunt

2 dovlecei, tăiați cubulețe

100 g de fasole verde, tăiată fâșii

100 g de mazăre nouă, păstăi sau congelată

455 ml de supă de pui

Sare de mare și piper negru măcinat

Pentru piure:

750 g de cartofi, necurățați, tăiați în bucăți 30 g de cremă de brânză cu conținut scăzut de grăsimi 1 linguriță muștar cu boabe

2-4 linguri de lapte degresat

1. Se încinge cuptorul la 180°C.

2. Într-o tigaie se încinge uleiul la foc mic, se adaugă puiul și ceapa și se călesc 5 minute, amestecând din când în când, până

când se rumenesc pe toate părțile.

3. Cu o spumieră, se transferă puiul și ceapa într-o cratiță.

Se adaugă restul de legume, supa, sare și piper. Se acoperă și se lasă la cuptor 35-40 de minute, până când legumele se înmoaie, iar sosul se îngroașă.

4. Între timp, se prepară piureul. Se pun cartofii într-o cratiță mare și se acoperă cu apă. Se pune capacul și se dau în clocot, apoi se lasă focul mic și se fierb 10 minute sau până se înmoaie. Se scurg bine, se adaugă crema de brânză, muștarul și suficient lapte pentru a obține un piure.

5. Se ia capacul de pe cratița din cuptor, se pune piureul peste pui și legume, apoi se lasă din nou la cuptor pentru încă

15-20 de minute, până când cartofii încep să se rumenească. Se servește caldă.

Informații nutriționale (per porție): 408 calorii, 44 g carbohidrați, 34 g proteine, 10,9 g grăsimi (din care 4,1 g grăsimi saturate)

Fasole cu pui Stroganoff

Fasolea și păstăile sunt foarte hrănitoare, așa că nu trebuie să facem greșeala comună de a le trece cu vederea. Ele conțin și proteine, și carbohidrați cu eliberare lentă, având și un preț

rezonabil. Prin adaosul de fasole albă folosești mai puțin orez, asigurându-ți în același timp necesarul de carbohidrați.

Cantitate: 4 porții

Timp de preparare: 15 minute, plus 20 minute pentru înmuiere

La foc: 40 minute

30 g de ciuperci uscate

1 lingură de ulei de rapiță

1 ceapă mare, tăiată

1-2 căței de usturoi, tăiați

3 fire de țelină, tăiate

300 g de piept de pui, fără piele și fără oase, tăiat bucăți 150 ml de supă de pui sau de legume

2 lingurițe de muștar cu boabe

½ linguriță de boia de ardei

200 g de fasole albă la conservă, scursă și spălată

Sare de mare și piper negru măcinat

100 g de orez brun, pentru servire

1. Se pun ciupercile într-un castron, se acoperă cu 200 ml de apă clocotită și se lasă la înmuiat 20 de minute.

2. Într-o tigaie mare se încinge uleiul la foc moderat. Se adaugă ceapa, usturoiul, țelina și puiul și se călesc 2-3 minute, amestecând regulat, până se rumenesc.

3. Se adaugă ciupercile înmuiate cu tot cu lichidul în care s-au înmuiat, supa, muștarul, boiaua și fasolea, apoi se asezonează cu sare și piper. Se acoperă, se dă în clocot la foc iute, apoi se lasă focul mic și se fierbe 30 de minute, până când puiul e gata, iar lichidul devine un sos dens.

4. Între timp, se fierbe orezul în apă clocotită timp de 30 de minute sau până se înmoaie, se scurge și se servește cu puiul Stroganoff.

Informații nutriționale (per porție): 477 calorii, 56,8 g carbohidrați, 37,7 g proteine, 10,2 g grăsimi (din care 2,4 g grăsimi saturate)

Pui cu soté de legume și tăiței Un soté este unul dintre cele mai ușoare, mai versatile și mai hrănitoare feluri de a găti mâncarea. Alege o sursă de proteine — tofu, fasole, pește sau pui — alege niște legume, verdețuri și mirodenii și gata! Se servește cu tăiței sau cu orez pentru o masă sportivă echilibrată, în orice seară a săptămânii.

Cantitate: 4 porții

Timp de preparare: 15 minute

La foc: 20 minute

250 g de tăiței subțiri cu ou

1 ½ lingură de ulei de rapiță

500 g de piept de pui fără, piele și fără oase, tăiat fâșii subțiri

2 lingurițe de ghimbir ras

2 căței de usturoi, zdrobiți

1 ceapă mică, tăiată

1 ardei gras roșu, curățat de semințe și tăiat mărunt 150 g de mazăre păstăi

1 morcov mare, tăiat fâșii subțiri

1 dovlecel mare, tăiat fâșii subțiri

150 g de baby corn

Zeama de la 1 lime

2 linguri de sos chilli dulce

1 lingură de sos de soia

80 ml de supă de pui

1 mână de frunze de coriandru, tăiate

1. Într-o cratiță mare cu apă clocotită se fierb tăițeii 5

minute sau până se înmoaie. Se scurg bine, apoi se adaugă ½

lingură de ulei, ca să nu se lipească între ei. Se lasă deoparte.

2. Într-un wok sau într-o tigaie mare se încinge restul de ulei la foc iute. Se adaugă aproximativ jumătate din cantitatea

de pui și se călește 2-3 minute, amestecând, până se rumenește.

Se scoate cu o spumieră din tigaie și se călește și restul de pui, apoi se scoate din tigaie.

3. În tigaie se pun ghimbirul, usturoiul și ceapa și se călesc 2

minute sau până se înmoaie. Se adaugă și restul de legume și se călesc 3 minute sau până se înmoaie puțin.

4. Se adaugă zeama de lime, sosurile și supa și se dă în clocot. Se pun tăițeii și se amestecă bine. Se adaugă și puiul și se încălzește totul. Se presară

coriandru deasupra și se servește cald.

Informații nutriționale (per porție): 515 calorii, 40 g carbohidrați, 34,2 g proteine, 25,1 g grăsimi (din care 5,7 g grăsimi saturate)

Pui oriental cu orez

Această rețetă mi-a fost inspirată de o călătorie în Nepal când am alergat Traseul de pe Manaslu. Am crescut cu aromele indiene și consider că e fascinant să vezi cum doar câteva schimbări ale mirodeniilor sau ale metodei de gătire pot să

transforme complet o mâncare. Gustul acestui preparat este minunat — plus că e bogat în proteine din surse slabe și în antioxidanți.

Cantitate: 4 porții

Timp de preparare: 10 minute, plus 30 minute la marinat La foc: 45 minute

1 linguriță de turmeric

Un praf de sare de mare

1 linguriță de piper negru măcinat

3 bucăți de piept de pui, fără piele, tăiate cubulețe 1 linguriță de semințe de muștar

1 linguriță de semințe de schinduf

2 linguri de ulei de rapiță

2 căței de usturoi, zdrobiți

1 lingură de rădăcină de ghimbir, rasă

2 ardei iuți roșii uscați, curățați de semințe și tăiați mărunt 1 linguriță de chimen pisat

2 foi de dafin

1 ceapă mare, tăiată

500 ml de supă de pui

2 roșii mari, tăiate

150 g de orez basmati

1 mână de frunze de coriandru, tăiate

1. Se freacă puiul cu turmeric, sare și piper, se acoperă și se lasă la marinat în frigider timp de 30 de minute.

2. Într-o tigaie se pun semințele de muștar la foc moderat și se prăjesc câteva secunde sau până când încep să miroasă, cu grijă să nu se ardă, apoi se pun în piuă sau în râșnița de cafea.

Se repetă procedura pentru semințele de schinduf. Se macină

mare.

3. Într-un wok se încinge uleiul la foc moderat. Se adaugă

amestecul de mirodenii, usturoiul, ghimbirul, ardeiul iute, chimenul și foile de dafin și se călesc 20 de secunde. Se adaugă

ceapa și se călește 3-6 minute, până devine ușor translucidă. Se adaugă puiul marinat și se călește 4 minute, apoi se adaugă

supa și roșiile. Se dau în clocot, se lasă focul mic și se fierb 35 de minute sau până se înmoaie puiul, iar sosul se îngroașă.

4. Între timp, se fierbe orezul în apă clocotită 10 minute sau până se înmoaie. Se presară coriandru peste pui și se servește cu orez.

Informații nutriționale (per porție): 443 calorii, 37,4 g carbohidrați, 36 g proteine, 15,6 g grăsimi (din care 3,7 g grăsimi saturate)

Pui indian

Modalitate rapidă și simplă de a da savoare puiului gătit pentru o masă pe la mijlocul săptămânii, acest preparat de inspirație indiană chiar e ușor de făcut și are un gust picant deosebit.

Cantitate: 4 porții

Timp de preparare: 15 minute

La foc: 1 oră

1 lingură de ulei de rapiță

1 linguriță de semințe de chimen

1 ceapă mare, tăiată

2 căței de usturoi, tăiați

1 bucată de 2,5 cm de rădăcină de ghimbir, curățată și tăiată

400 g de roșii tăiate la conservă

1 linguriță de garam masala

½ linguriță de boia iute

½ linguriță de turmeric

500 g de pui, fără piele

250 g de mix de legume congelate, dezghețate

120 g de orez basmati brun

600 ml de supă de pui

1 mână de frunze de coriandru, tăiate

Iaurt natural degresat și sos picant de mango, pentru servire

1. Într-o cratiță mare se încinge uleiul la foc moderat. Se pun semințele de chimen și se călesc până când începe să se simtă aroma, apoi se adaugă ceapa, usturoiul și ghimbirul și se călesc 5 minute, amestecând din când în când, până când se rumenesc.

2. Se adaugă roșiile, garam masala, boia iute și turmeric și se mai călesc câteva minute, amestecând din când în când, până

când sosul se îngroașă și se închide puțin la culoare.

3. Se taie puiul și se călește câteva minute, acoperit în sos.

Se adaugă legumele și orezul și se amestecă din când în când, până se încorporează bine.

4. Se toarnă supa, se acoperă și se dă în clocot, apoi se lasă

focul mic și se fierbe 45 de minute sau până când puiul e pătruns, orezul e moale, iar lichidul a scăzut de tot. La nevoie, se mai poate adăuga apă clocotită ca puiul și orezul să fie bine fierte.

5. Se presară coriandru și se servește cu iaurt și sos picant de mango.

Informații nutriționale (per porție): 487 calorii, 40 g carbohidrați, 33 g proteine, 9,2 g grăsimi (din care 2,6 grăsimi saturate)

Salată de pui cu paste

După un antrenament greu într-o zi caldă de vară, ce altă

cale mai bună de a te reface în afară de această salată de pui? E

plină de carbohidrați cu eliberare lentă și de proteine din surse slabe — exact ce ai nevoie. Joacă-te cu ingredientele pentru salată și găsește combinația preferată.

Cantitate: 4 porții

Timp de preparare: 15 minute

La foc: 15 minute

320 g de paste integrale

1 ½ lingură de ulei de rapiță

150 g de fasole verde, tăiată în jumătăți

500 g de piept de pui, fără piele și fără oase, tăiat bucăți 1 castravete de 10 cm, tăiat

150 g de porumb dulce/boabe de porumb, congelat sau la conservă, fără adaos de sare sau zahăr

150 g de roșii cherry, tăiate în jumătăți

3 linguri de iaurt natural degresat

Zeama de la ½ lămâie

1 mână de arpagic tăiat

1. Într-o cratiță mare cu apă clocotită se fierb pastele timp de 8 minute sau până se înmoaie. Se scurg bine, apoi se pune ½

lingură de ulei ca să nu se lipească unele de altele. Se lasă

deoparte.

2. Între timp, într-o crăticioară cu apă clocotită se opărește fasolea verde timp de 4 minute sau până se înmoaie. Se scurge și se lasă deoparte.

3. Într-o tigaie-grătar se încinge uleiul, se adaugă puiul și se călește 5 minute, amestecând din când în când, până se pătrunde. Se lasă deoparte.

4. Într-un castron mare de salată se amestecă porumbul cu castravetele, roșiile și fasolea verde. Se adaugă puiul și pastele și se amestecă.

5. Într-un castronel se pune iaurtul și se amestecă împreună

cu zeama de lămâie și arpagicul. Se adaugă peste salata de pui și se amestecă până se încorporează bine. Se servește imediat sau se acoperă cu folie de plastic și se ține la frigider.

Informații nutriționale (per porție): 642 calorii, 66,6 g carbohidrați, 38 g proteine, 25,3 g grăsimi (din care 5,6 g grăsimi saturate)

Curcan cu sos pesto

Pentru a varia meniul, acest preparat este cu curcan ca sursă slabă de proteine. Este și o variantă mai sănătoasă a tradiționalului pui à la Kiev care se găsește de cumpărat. Poți folosi sos pesto cumpărat, dar s-ar putea să-ți placă și rețeta mea și să-l faci tu însuți.

Cantitate: 4 porții

Timp de preparare: 15 minute

La cuptor: 30 minute

4 bucăți de file de curcan

50 g de sos pesto cu arahide (vezi p. 331) 2 lingurițe de miere

1 linguriță de ulei de rapiță

Legume mediteraneene la cuptor (vezi p. 330), pentru servire

1. Se încinge cuptorul la 180°C.

2. Se ia fiecare file de curcan și se face o tăietură pe lungime, pe o singură parte. În interior se pune sos pesto.

3. Într-un castronel se omogenizează mierea și uleiul și cu acest amestec se unge fiecare piept de curcan. Se lasă la cuptor 25-30 de minute, până e gata carnea și din ea iese un lichid limpede când e înțepată cu un cuțit cu vârf

ascuțit. Dacă se rumenește prea repede deasupra, se acoperă cu folie de aluminiu.

4. Se servește cu legumele la grătar.

Informații nutriționale (per porție): 225 calorii, 3,7 g carbohidrați, 28 g proteine, 10,7 g grăsimi (din care 2,8 g grăsimi saturate)

Tocăniță picantă cu carne

Chiar dacă sportivii nu trebuie să elimine toate grăsimile din alimentația lor, se recomandă ca grăsimile saturate să fie menținute la minimum. Această rețetă de tocăniță picantă cu carne folosește doar jumătate din cantitatea de carne de vită, înlocuind restul cu linte, o sursă de fibre solubile, fier și proteine, dar cu un conținut destul de scăzut de grăsimi. Acest preparat se poate servi ca atare, dacă nevoile tale de antrenament nu dictează un surplus de carbohidrați, dar merge foarte bine și cu cartofi copți sau orez brun fiert.

Cantitate: 4 porții

Timp de preparare: 20 minute

La foc: 40 minute

125 g de carne de vită, tocată

1 lingură de ulei de rapiță

1 ceapă, tăiată

1 cățel de usturoi, zdrobit

400 g de roșii tăiate la cutie

2 lingurițe de fulgi de drojdie

1 linguriță de boia de ardei

½ linguriță de boia iute

1 linguriță de oregano uscat

1 linguriță de mirodenii de Provence

1 linguriță de zahăr brun

1 dovlecel mare, tăiat

150 g de ciuperci, tăiate

150 g de broccoli

80 g de linte roșie

400 g de fasole albă la conservă, scursă și spălată

Sare de mare și piper negru măcinat

1. Într-o tigaie se călește fără ulei carnea de vită, la foc moderat, timp de 5 minute, amestecând, până se pătrunde. Se lasă deoparte.

2. Într-un wok mare se încinge uleiul la foc moderat. Se adaugă ceapa și usturoiul și se călesc 5 minute, până se rumenesc.

3. Se adaugă roșiile, extractul de drojdie, boia dulce și iute, oregano, mirodenii de Provence și zahăr și se călesc câteva minute, amestecând până se încorporează. Se adaugă carnea de vită, legumele și lintea și se mai călesc un pic.

4. Se toarnă 400 ml de apă și se asezonează cu sare și piper.

Se dă în clocot la foc iute, apoi se lasă focul mic și se fierbe 20

de minute, amestecând din când în când, până când lintea se înmoaie, iar lichidul scade aproape de tot.

5. Se adaugă fasolea și se amestecă. Se servește caldă.

Informații nutriționale (per porție): 294 calorii, 40 g carbohidrați, 22 g proteine, 6,3 g grăsimi (din care 1,3 g grăsimi saturate)

Friptură cu garnitură

O mâncare atât de rapidă și de simplă! Poți chiar să cumperi ingredientele în drum spre casă de la antrenament! E plină de substanțe nutritive, inclusiv proteine, carbohidrați, grăsimi omega-3 și fier.

Cantitate: 4 porții

Timp de preparare: 10 minute

La foc: 10 minute

1 lingură de ulei de rapiță

1 cățel de usturoi, zdrobit

300 g de carne de friptură, tăiată fâșii

150 g de mix de legume pentru călit

250 g de tăiței de orez

2 linguri de sos chilli dulce

Zeama de la 1 lime

50 g de stafide

50 g de jumătăți de nucă

1. Într-un wok mare se încinge uleiul la foc iute. Se adaugă

usturoiul, apoi carnea și se călesc câteva minute.

2. Se adaugă legumele și tăițeii și se călesc 3 minute.

3. Se adaugă sosul chilli, zeama de lime, stafidele și jumătățile de nucă și se călesc încă 2-3 minute, apoi se servesc imediat.

Informații nutriționale (per porție): 457 calorii, 69,4 g carbohidrați, 26,2 g proteine, 18,9 g grăsimi (din care 3,8 g grăsimi saturate)

Curry de vită cu vinete

Vinetele nu conțin grăsimi și au puține calorii, dar sunt bogate în fibre. Coapte la cuptor, capătă o aromă afumată care dă un gust special acestei tocănițe. Adaosul de carne de vită la acest fel de mâncare scade și mai mult conținutul total de grăsimi saturate, dar continuă să asigure surse bune de proteine și fier.

Cantitate: 4 porții

Timp de preparare: 5 minute

La foc: 1 oră

2 vinete mari

1 lingură de ulei de rapiță

1 ceapă mare, tăiată

2 cățel de usturoi, tăiați mărunt

2 linguri de pastă de curry

400 g de roșii tăiate la cutie

300 g carne de vită, tocată, fiartă înăbușit

50 g de unt de cocos

Sare de mare și piper negru măcinat

4 lipii integrale, încălzite, pentru servire

1. Se încinge cuptorul la 150°C.

2. Se străpung vinetele în mai multe locuri. Se pun pe o hârtie de copt și se lasă la cuptor 20-30 de minute, până se înmoaie. Se lasă să se răcească, apoi se curăță de coajă și se toacă.

3. Într-un wok mare se încinge uleiul la foc potrivit de tare, se adaugă ceapa și usturoiul și se călesc 3 minute până se rumenesc. Se pune pasta de curry și se călește până începe să se simtă aroma mirodeniilor. Se adaugă roșiile și se mai călesc încă vreo câteva minute, până se obține un sos gros și uniform.

4. Se adaugă vinetele, carnea de vită și 400 ml de apă. Se acoperă, se dă în clocot la foc iute, apoi se lasă focul mic și se fierbe 20 de minute, până când și carnea, și legumele sunt bine

făcute, iar lichidul a scăzut aproape de tot.

5. Chiar înainte de servire se asezonează cu sare și piper după gust, se pune untul de cocos deasupra și se servește cu lipie caldă.

Informații nutriționale (per porție): 392 calorii, 27,9

carbohidrați, 27,6 g proteine, 19,3 g grăsimi (din care 10 g grăsimi saturate)

Tocăniță cu cârnăciori

Deși ar trebui să reducem consumul general de carne procesată industrial, un consum ocazional nu este o problemă.

Alege niște cârnăciori de calitate — există o gamă uriașă — iar altă alternativă este să folosești cârnăciori pe bază de tofu, așa cum fac eu. Îmi plac tocănițele pe care să le pui într-o cratiță

sau la cuptor și să le lași o vreme să se facă, în timp ce tu te ocupi de altceva. Acest preparat este și o modalitate isteață de a-i face pe cei care resping legumele să mănânce câteva!

Cantitate: 4 porții

Timp de preparare: 15 minute

La cuptor: 1 oră

8 cârnăciori slabi

400 g de roșii tăiate la conservă

400 g de iahnie de fasole la conservă

1 dovlecel mare, tăiat bucăți

2 morcovi mari, tăiați bucăți

2 căței de usturoi, tăiați mărunt

1 bucată de 4 cm de rădăcină de ghimbir, curățată de coajă

și tăiată mărunt

150 g de fasole verde, tăiată în jumătăți

1 linguriță de boia de ardei

1 mână de frunze de rozmarin

Felii de pâine integrală prăjită, pentru servire

1. Se încinge cuptorul la 180°C.

2. Se pun toate ingredientele, mai puțin pâinea, într-o cratiță și se amestecă bine. Se acoperă și se lasă la cuptor aproximativ o oră, până când sunt bine pătrunse.

3. Se servește cu pâine integrală prăjită.

Informații nutriționale (per porție): 309 calorii, 36,3 g carbohidrați, 22,7 g proteine, 9,4 g grăsimi (din care 2,7 g grăsimi saturate)

Tocăniță de porc cu orez și mangold (sfeclă

elvețiană)

Acest preparat s-a născut pentru că primim un coș cu legume de la o fermă locală și, primăvara, întotdeauna pare să

fie sfeclă din abundență! Frunzele acestui tip de de sfeclă sunt foarte asemănătoare cu cele de spanac și sunt, de asemenea, bogate în folat, fier și nitrați.

Cantitate: 4 porții

Timp de preparare: 15 minute

La foc: 20 minute

1 lingură de ulei de rapiță

1 ceapă tăiată mărunt

3 căței de usturoi, tăiați mărunt

500 g de pulpă de porc, tăiată fâșii

120 g de orez basmati

175 g de frunze de sfeclă elvețiană

1 ardei iute mic, curățat de semințe și tăiat mărunt Zeama de 1 lămâie

Sare și piper negru măcinat

1. Într-o cratiță mare se încinge uleiul la foc moderat, se adaugă ceapa și usturoiul și se călesc 4 minute, amestecând din când în când, până se rumenesc.

2. Se adaugă carnea de porc și se călește la foc moderat 5

minute, până devine fragedă și se rumenește.

3. Se adaugă orezul, frunzele de sfeclă, ardeiul iute și zeama de lămâie, se toarnă 500 ml de apă și se asezonează cu sare și piper. Se dă în clocot la foc iute, apoi se lasă focul mic și se fierbe 8 minute, amestecând din când în când, până când scade.

4. Se servește caldă sau se lasă să se răcească și se servește rece.

Informații nutriționale (per porție): 427 calorii, 30 g carbohidrați, 35 g proteine, 18,1 g grăsimi (din care 5,6 grăsimi saturate)

Penne italienești

Nu există combinație mai bună ca pastele cu broccoli mov, foarte tânăr. Dacă ai încheiat o sesiune grea de antrenament de ridicare de greutăți și vrei ceva mai multe proteine din lapte, poți înlocui migdalele prăjite cu brânză feta. Este un fel de mâncare ce poate fi servit cald sau rece.

Cantitate: 4 porții

Timp de preparare: 10 minute

La foc 20 minute

300 g de penne integrale

1 lingură de ulei de rapiță

1 cățel de usturoi, tăiat mărunt

100 g de pancetta

300 g de inflorescențe de broccoli mov

Zeama de la ½ lămâie

50 g de migdale crude și decojite

1. Într-o cratiță mare se fierb pastele 8 minute sau până se înmoaie.

2. Între timp, într-o tigaie se încinge uleiul la foc moderat, se adaugă usturoiul și se călește 1 minut, apoi se adaugă pancetta și se prăjește 3 minute, până se rumenește. Se adaugă

inflorescențele de broccoli și zeama de lămâie și se călesc 3-5

minute, până când broccoli se înmoaie puțin.

3. Într-o tigaie mică se prăjesc puțin migdalele.

4. Se scurg pastele și se pun într-un castron. Se adaugă

broccoli și se amestecă. Se presară deasupra migdalele și se servește cald sau se lasă să se răcească și se servește rece.

Informații nutriționale (per porție): 508 calorii, 62 g carbohidrați, 26 g proteine, 20,3 g grăsimi (din care 3,8 g grăsimi saturate)

Cotlet de porc dulce-acrișor cu cartof dulce Dacă ai crescut într-o casă în care mâncarea de bază erau carnea, cartofii și două legume, atunci acest preparat ți se va părea atrăgător. Cartofii dulci ar trebui să facă parte din alimentația oricărui sportiv, căci sunt o sursă excelentă de carbohidrați cu eliberare lentă și dau acel gust „dulce"

mâncării, în timp ce merele îl dau pe cel „acrișor".

Cantitate: 4 porții

Timp de pregătire: 15 minute

La cuptor: 1 ¼ oră

1 lingură de ulei de rapiță

4 cotlete de porc

1 ceapă, tăiată

2 căței de usturoi, tăiați mărunt

30 g de făină

450 ml de supă de pui

400 g de roșii tăiate la conservă

½ linguriță de mix de mirodenii pentru plăcintă cu mere ½ linguriță de scorțișoară pisată

2 cartofi dulci mari (cam 600 g în total), curățați de coajă și tăiați cubulețe

1 măr, curățat de coajă, de semințe și tăiat cubulețe

Sare și piper negru măcinat

1. Se încinge cuptorul la 180°C.

2. Într-o tigaie mare se încinge uleiul la foc iute, se adaugă

cotletele de porc și se prăjesc 5 minute sau până se rumenesc pe ambele părți. Se transferă într-o cratiță.

3. În tigaie se pun ceapa și usturoiul și se călesc 3 minute sau până se rumenesc. Se presară făina, iar apoi se toarnă

treptat supa, se pun roșiile și mirodeniile. Se asezonează cu sare și piper.

4. Se adaugă cartofii dulci și mărul în cratița cu cotletele de porc prăjite. Peste ele se toarnă sosul din tigaie. Se acoperă și se lasă la cuptor o oră sau până când carnea și cartofii se înmoaie.

Se servește fierbinte.

Informații nutriționale (per porție): 481 calorii, 50 g carbohidrați, 25 g proteine, 20,4 g grăsimi (din care 6,3 g grăsimi saturate)

Miel cu coriandru și quinoa

Nu sunt mare fan al termenului de „superaliment“, dar quinoa chiar este o super cereală. Plin de carbohidrați cu eliberare lentă și de proteine, acest preparat este ideal pentru refacere.

Cantitate: 4 porții

Timp de preparare: 15 minute

La foc: 20 minute

1 lingură de semințe de coriandru

1 lingură de semințe de chimen

1 lingură de ulei de măsline

1 ardei iute roșu, curățat de semințe și tăiat Zeama de la ½ portocală

400 g de năut la conservă, scurs și spălat

100 g de spanac

125 g de quinoa

4 cotlete de miel, a 50 g fiecare

1 l de supă

1. Se încinge grătarul. Într-o tigaie se prăjesc semințele de coriandru și de chimen până când încep să degaje aromele. Se pun într-un mojar și se pisează mărunt. Se amestecă apoi cu ulei, ardei iute și suc de portocală pentru a obține o pastă.

2. Cu amestecul de condimente se ung cotletele de miel și se frig apoi pe grătar 20 de minute, întorcându-le regulat și acoperindu-le cu amestecul de mirodenii, până când sunt gata.

3. Între timp, într-o cratiță mare se pun spanacul și quinoa și se toarnă peste ele supa. Se dau în clocot la foc iute, apoi se lasă focul mic și se fierb 12

minute, până când quinoa se înmoaie. Se scurg bine, apoi se adaugă și năutul și se încălzesc la foc mic.

4. Cotletele se servesc calde, pe pat de quinoa.

Informații nutriționale (per porție): 492 calorii, 57,5 g carbohidrați, 35,5 g proteine, 13,8 g grăsimi (din care 2,9 g grăsimi saturate)

Curry de miel cu spanac

Iată încă un preparat plin de mirodenii și antioxidanți, excelent de servit cu orez brun sau cu lipie integrală.

Cantitate: 4 porții

Timp de preparare: 15 minute, plus 30 minute la marinat La foc: 1 ¼ oră

2 căței de usturoi

1 bucată de 4 cm de rădăcină de ghimbir, curățată și dată

prin răzătoare

1 ardei verde foarte iute, curățat de semințe și tăiat mărunt 2 mâini de frunze de coriandru

500 g de cotlet de miel fără os, tăiat în bucăți de 2 cm

1 lingură de ulei de rapiță

1 ceapă, tăiată

1 linguriță de boia de ardei

½ linguriță de turmeric

½ linguriță de sare

4 linguri de iaurt grecesc degresat

400 g de frunze de spanac tânăr (baby spinach) 4 lipii integrale, pentru servire

1. În robotul de bucătărie se pun usturoiul, ghimbirul, ardeiul iute și coriandrul, care se mixează până se obține o pastă. Cu aceasta se unge carnea de miel și se lasă 30 de minute la marinat.

2. Într-o cratiță se încinge uleiul la foc iute și se călește ceapa 4 minute până când se rumenește.

3. Se adaugă mielul, se lasă focul moderat și se pun boiaua, turmericul și sarea. Se prăjesc 10 minute, amestecând o dată

sau de două ori. Mielul trebuie să-și lase sucurile.

4. Se adaugă iaurtul, câte o lingură, amestecând înainte de a o adăuga pe următoarea. Se adaugă spanacul și se amestecă

vreo câteva minute, până se înmoaie. Se omogenizează totul, apoi se acoperă, se lasă focul foarte mic și se fierbe 50 de minute, amestecând din când în când, până când carnea devine fragedă.

5. Se servește cald cu lipiile integrale.

Informații nutriționale (per porție): 495 calorii, 35,2 g carbohidrați, 42,4 g proteine, 19,1 g grăsimi (din care 6,4 g grăsimi saturate)

Musaca de miel cu ciuperci

Această mâncare fără carbohidrați este sățioasă într-o zi de odihnă sau de antrenament de intensitate mică și nu te face să-ți fie foame sau să te simți nemâncat.

Cantitate: 4 porții

Timp de preparare: 25 minute

La cuptor: 1 oră

2 vinete mari, tăiate

250 g carne slabă de miel, tocată

1 lingură de ulei de rapiță

2 căței de usturoi, tăiați mărunt

250 g ciuperci Chestnut, tăiate

800 g roșii tăiate la conservă

1 linguriță de boia de ardei

1 linguriță de mix de mirodenii uscate

2 linguri de făină

500 ml de lapte degresat

100 g de mozzarella rasă

Sare de mare și piper negru măcinat

Salată verde, pentru servire

1. Într-un castron cu apă sărată se pun vinetele și se lasă 10

minute, apoi se scurg.

2. Într-o tigaie se rumenește bine mielul la foc moderat, apoi se scoate, se scurge de grăsime și se lasă deoparte.

3. În tigaie se pune ulei și se adaugă usturoiul. Se călește 3

minute sau până se rumenește. Se adaugă ciupercile și să călesc 5 minute sau până se înmoaie. Se adaugă roșiile boiaua și mixul de mirodenii și se asezonează cu sare și piper.

4. Se încinge cuptorul la 180°C.

5. Se pune din nou mielul în tigaie și se mai ține încă 5-10

minute la foc mic, amestecând din când în când, timp în care se face sosul.

6. Într-o crăticioară se pune făina și suficient lapte pentru a obține o pastă. Se lasă la foc mic și se adaugă restul de lapte, apoi se dă în clocot, amestecând, până se obține un sos alb și gros.

7. Într-o tavă se pun amestecul de miel cu ciuperci și vinetele în straturi, apoi se adaugă sosul. Se presară deasupra mozzarella și se lasă la cuptor 30-40 de minute până când se rumenește pe margini. Se servește caldă cu salată.

Informații nutriționale (per porție): 380 calorii, 36 g carbohidrați, 26 g proteine, 15,2 g grăsimi (din care 7,7 g grăsimi saturate)

Tocăniță marocană cu miel

Iată încă o mâncare consistentă, plină de vitamine și minerale, de astă dată cu dulceața caracteristică bucătăriei nord-africane.

Cantitate: 4 porții

Timp de preparare: 20 minute

La cuptor: 1 oră și 10 minute

1 lingură de ulei de rapiță

300 g de carne de miel slabă, tocată

1 ceapă mare, tăiată

300 g de dovleac curățat de coajă și de semințe și tăiat cubulețe

400 g de roșii tăiate, la conservă

400 g de năut la conservă, scurs și spălat

50 g de caise uscate, tăiate

150 g de mazăre congelată

2 morcovi, tăiați cubulețe

750 ml de supă de pui sau de legume

1 bucată de 4 cm de rădăcină de ghimbir, curățată și tăiată

mărunt

1 linguriță de turmeric

1 linguriță de scorțișoară, pisată

1 linguriță de pastă/piure de tomate

Sare de mare și piper negru măcinat

Mentă tocată și iaurt grecesc degresat, pentru servire 1. Se încinge cuptorul la 180°C.

2. Într-o tigaie mare se încinge uleiul la foc moderat, se pun mielul și ceapa și se călesc 5 minute până când se rumenește bine mielul.

3. Între timp, într-o oală mare se amestecă restul de ingrediente. Se adaugă și mielul călit cu ceapă și se amestecă

bine. Se acoperă și se lasă la cuptor cam o oră până când scade, iar legumele sunt bine pătrunse.

4. Se presară mentă pe deasupra și se servește cu iaurt grecesc.

Informații nutriționale (per porție): 533 calorii, 62,9 g carbohidrați, 29,6 g proteine, 19,8 g grăsimi (din care 7,1 g grăsimi saturate)

File de macrou

Chiar dacă peștele este o alegere comună a majorității sportivilor în căutare de surse rapide și slabe de proteine, peștele gras este adesea trecut cu vederea, deși ar trebui să

avem în vedere să consumăm una sau două porții pe săptămână pentru a ne asigura necesarul de grăsimi omega-3.

Macroul are o aromă puternică, dar, combinat cu toate aceste mirodenii pline de antioxidanți, este excelent, oferindu-ți o mâncare echilibrată. Dacă preferi, îl poți servi cu orez brun în loc de cușcuș.

Cantitate: 4 porții

Timp de preparare: 15 minute

La cuptor: 25 minute

4 fileuri de macrou

1 bucată de 4 cm de rădăcină de ghimbir, curățată și tăiată

2 căței de usturoi, tăiați mărunt

1 ardei gras roșu, curățat de semințe și tăiat mărunt

300 ml de supă de legume

200 g de cușcuș

Zeama de la 1 lime

2 linguri de sos de soia

2 linguri de sos chilli dulce

1 mână de frunze de coriandru, tăiate

1. Se încinge cuptorul la 200°C.

2. Într-o tavă se pun fileurile de macrou, într-un singur strat. Se presară peste ele ghimbir, usturoi și ardei iute, apoi se acoperă cu supa de legume. Se lasă la cuptor 20 de minute sau până când macroul este moale la furculiță.

3. După 15 minute, se pune cușcușul într-un castron și se acoperă cu apă clocotită. Se lasă așa, amestecând din când în când, până când absoarbe toată apa și se înmoaie. Se scurge, dacă este cazul.

4. Când peștele e aproape gata, într-o crăticioară se pun zeama de lime, sosul de soia, sosul chilli dulce, ghimbirul și coriandrul și se lasă la foc mic.

5. Pe farfurii se face un pat de cușcuș peste care se așază

fileurile de macrou. Sucul lăsat de pește în tavă se toarnă în crăticioară și se încălzește, apoi se toarnă peste macrou și cușcuș și se servește.

Informații nutriționale (per porție): 443 calorii, 43,5 g carbohidrați, 28 g proteine, 16,1 g grăsimi (din care 3,3 g grăsimi saturate)

Pește în stil thailandez cu orez și legume la tigaie Peștele gras nu este bogat doar în vitalele grăsimi omega-3, ci este și o sursă bună de calciu și vitamina D. În ultimii ani s-au efectuat numeroase studii care au făcut legătura între nivelul de vitamina D și depresie, obezitate și riscul crescut de infecții la sportivi, mai ales în lunile de iarnă. Un file de somon de 100 g

îți oferă 20 g de proteine și circa 80% din necesarul zilnic de vitamina D.

Cantitate: 4 porții

Timp de preparare: 15 minute

La cuptor: 20 minute

4 fileuri de somon

Coaja și zeama de la 1 lămâie

1 cățel de usturoi, tăiat mărunt

1 ardei iute mic și roșu, curățat de semințe și tăiat 1 lingură de ulei de rapiță

1 fir de lemongrass, tăiat mărunt

150 g de baby corn

150 g de mazăre tânără păstăi

150 g de baby carrots

120 g de orez brun

300 ml de supă de legume

1 mână de frunze de coriandru, tăiate

1. Se încinge cuptorul la 180°C.

2. Se toarnă peste pește zeama de lime, usturoi și ardei iute, apoi se înfășoară lejer fiecare file de pește în folie de aluminiu.

3. Se lasă la cuptor 20 de minute sau până când e moale la furculiță.

4. Între timp, într-un wok se încinge uleiul la foc moderat, se pune lemongrass și se călește un minut până când începe să

degaje aroma. Se dă focul mare, se adaugă toate celelalte legume și se călesc 3 minute.

5. Se adaugă orezul și se toarnă supa. Se dă în clocot, apoi se lasă focul mic și se fierbe 15-20 de minute, amestecând din când în când, până când se scade, iar orezul este fiert.

6. Se servește somonul pe pat de orez, stropit cu sucul de la pește. Se presară coajă de lime și coriandru.

Informații nutriționale (per porție): 437 calorii, 36 g carbohidrați, 39 g proteine, 15,8 g grăsimi (din care 2 g grăsimi saturate)

Paste cu somon la cuptor

Aceasta este o versiune bogată în vitamina D și în omega-3 a banalelor paste cu ton care probabil că sunt un preparat de bază în repertoriul tău culinar încă de când erai student! Prin adaosul de legume și de paste integrale, se introduc fibre, astfel că este o mâncare ideală după antrenament.

Cantitate: 4 porții

Timp de preparare: 15 minute

La cuptor: 1 ¼ oră

300 g de paste integrale

2 fileuri de somon a câte 120 g fiecare

100 g de mazăre congelată

100 g de porumb dulce/boabe de porumb congelate 100 g de frunze de spanac proaspăt

2 linguri de făină

570 ml de lapte degresat

1 mână de frunze de mentă, tăiate

1 mână de busuioc, tăiat

50 g de brânză maturată, dată prin răzătoare

1. Se încinge cuptorul la 180°C.

2. Într-o oală cu apă clocotită se fierb pastele 8 minute sau până se înmoaie. Se scurg bine și se lasă deoparte.

3. Între timp, se pun fileurile de somon într-o tavă, se înfășoară în folie de aluminiu și se lasă la cuptor 10-15 minute, până când peștele e moale la furculiță. Se scot din cuptor și se desprind de piele. Se adaugă mazărea, porumbul, spanacul și pastele fierte.

4. Într-o crăticioară se pune făină și se adaugă suficient

lapte pentru a obține o pastă. Se lasă la foc mic și se toarnă și restul de lapte, amestecând până când dă în clocot și se obține un sos alb și gros. Se adaugă menta și busuiocul.

5. Se toarnă sosul peste pește și paste. Se presară deasupra brânză și se mai lasă la cuptor încă 40-50 de minute, până când brânza începe să se rumenească, iar sosul fierbe pe margini. Se servește imediat.

Informații nutriționale (per porție): 509 calorii, 74,3 g carbohidrați, 35 g proteine, 10,3 g grăsimi (din care 3,2 g grăsimi saturate)

Biban la cuptor cu tăiței de orez și sos salsa E o mâncare excelentă într-o seară caldă de vară. Eu am folosit biban de mare, dar e bun orice pește alb. Tăițeii de orez au o textură mai ușoară, mai puțin densă decât tăițeii cu ou, de aceea sunt foarte buni de pus în salate. Poți să sporești cantitatea de legume și să renunți la tăiței dacă vrei să faci din acest preparat o mâncare principală pentru o zi de odihnă sau de antrenament de intensitate mică, atunci când nu e nevoie să

incluzi cantități mari de carbohidrați.

Cantitate: 4 porții

Timp de preparare: 20 minute

La cuptor: 20 minute

4 file-uri de biban de mare

2 linguri de zeamă de lămâie

2 căței de usturoi, tăiați mărunt

1 lingură de ulei de rapiță

1 morcov, tăiat fâșii subțiri

100 g de mazăre tânără păstăi

300 g de tăiței de orez de călit

Sos salsa de roșii (vezi p. 258), pentru servire 1. Se încinge cuptorul la 180°C.

2. Fileurile de pește se presară cu zeamă de lămâie și usturoi și se înfășoară lejer în folie de aluminiu. Se lasă la cuptor 20 de minute sau până când peștele e moale la furculiță.

3. Când peștele e aproape gata, într-un wok se încinge uleiul la foc iute. Se adaugă morcovul, mazărea și tăițeii și se călesc 3

minute sau până când se înmoaie.

4. Se împart tăițeii pe farfurii, se pune peste ei câte un file de biban și se stropesc cu sucurile de la pește. Se servesc calde cu sos salsa de roșii.

Informații nutriționale (per porție): 245 calorii, 20 g carbohidrați, 24 g proteine, 6,2 g grăsimi (din care 0,6 g grăsimi saturate)

Fish and chips

După o competiție dură, îmi dau seama adesea că tot ce-mi doresc sunt cartofii prăjiți. Este modul organismului meu de a reface depozitele de glicogen și electroliții sub formă de sare.

Această variantă merge exact la țintă, iar prin servirea cartofilor cu pește adaugi și proteine care ajută refacerea.

Cantitate: 4 porții

Timp de preparare: 15 minute

La cuptor: 45 minute

4 fileuri de pește

Coaja și zeama de la 1 lămâie

2 cartofi mari (cam 570 g), tăiați wedges

1 cartof dulce, cam 300 g, tăiat wedges

1 lingură de ulei de rapiță

1 linguriță de mirodenii italiene

Sare de mare și piper negru măcinat

Pentru sosul de mazăre:

300 g de mazăre congelată

1 lingură de iaurt natural degresat

Pentru maioneza cu lămâie:

2 linguri de iaurt natural degresat

1 lingură de maioneză light

Zeama de la ½ lămâie

1. Se încinge cuptorul la 180°C.

2. Se pune peștele în tavă și se presară peste el coajă și zeamă de lămâie.

3. Într-o altă tavă se pun cartofii. Se presară peste ei ulei, mirodenii și se asezonează cu sare și piper. Se amestecă să se omogenizeze. Se dau la

cuptor 20 de minute sau până când sunt pe jumătate făcuți.

4. Se întorc cartofii cu o spatulă și se dau din nou la cuptor.

Se pune și peștele la cuptor, în același timp și se lasă ambele tăvi 20 de minute sau până când cartofii sunt gata, iar peștele e moale la furculiță.

5. Între timp, se opărește mazărea cam 3 minute, apoi se scurge bine. Se amestecă împreună cu iaurtul și 1 lingură de apă, pentru a obține un sos moale.

6. Pentru maioneză, se amestecă iaurtul, maioneza light și zeama de lămâie.

7. Se servește peștele cu cartofii wedges, sosul de mazăre și maioneză.

Informații nutriționale (per porție): 471 calorii, 61 g carbohidrați, 22 g proteine, 16,8 g grăsimi (din care 3,8 g grăsimi saturate)

Plăcintă cu pește

Copiilor mei le place foarte mult această rețetă de plăcintă

cu pește. De fapt, nu pare să le placă peștele sub altă formă! Din nou, pentru a economisi timp, am adăugat legume la felul principal și am mai pus câteva și la topping. Asta ajută la reducerea conținutului de carbohidrați al mâncării. Sosul cu

lapte degresat, pește și topping de brânză este o alegere ideală

după o sesiune grea de antrenament de forță sau de ridicare de greutăți sau după un antrenament moderat.

Cantitate: 4 porții

Timp de preparare: 20 minute

La cuptor: 1 oră

1 cartof dulce (cam 300 g), tăiat

2 morcovi mari, tăiați

1 păstârnac mare, curățat și tăiat

670 g de lapte degresat

60 g de cremă de brânză cu ceapă verde

2 linguri de făină

1 file de egrefin afumat, tăiat bucățele

1 file de macrou afumat, tăiat bucățele

1 file de somon, tăiat bucățele

300 g de mix de legume (mazăre, porumb și spanac) congelate

1. Se încinge cuptorul la 180°C.

2. Într-o cratiță mare se pun cartoful dulce, morcovii și păstârnacul, se acoperă cu apă și se dau în clocot la foc iute. Se lasă focul mic și se fierb 10 minute sau până se înmoaie. Se scurg, apoi se pisează cu 100 ml de lapte și cu crema de brânză.

3. Într-o cratiță se pune făină și se adaugă suficient lapte pentru a obține o pastă. Se pune la foc mic și se adaugă restul de lapte, apoi se amestecă până când dă în clocot și se obține un sos alb și gros.

4. Într-o tavă se pun fileurile de pește și se adaugă mixul de legume. Se toarnă sosul și se amestecă ușor. Deasupra se pune piureul de legume.

5. Se lasă la cuptor 30-40 de minute până când se rumenește deasupra. Se servește imediat.

Informații nutriționale (per porție): 353 calorii, 32 g carbohidrați, 20 g proteine, 13,6 g grăsime (din care 5 g grăsimi saturate)

Ciorbă de fasole cu rozmarin și boia

Trebuie să recunosc că asta este una dintre rețetele mele preferate. E plină de calități conferite de legume, are și fasole care este o sursă bună de proteine pentru vegetarieni, precum și fier, calciu și vitamine B. Dacă ți-ai planificat o sesiune de antrenament de intensitate mare sau moderată în ziua următoare sau dacă tocmai ai încheiat o astfel de sesiune, atunci mănânc-o cu pâine sau chiar cu un cartof copt, dar dacă

este o zi de odihnă, atunci e suficient să o consumi ca atare.

Cantitate: 4 porții

Timp de preparare: 15 minute

La cuptor: 1 oră

2 căței de usturoi, tăiați mărunt

1 bucată de 4 cm de rădăcină de ghimbir, curățată de coajă

și tăiată

2 dovlecei mari, tăiați bucăți

2 morcovi mari, tăiați bucăți

200 g de inflorescențe de broccoli

200 g de fasole verde, tăiată în jumătăți

400 g de roșii tăiate la conservă

400 g de năut la conservă, scurs și spălat

400 g de fasole boabe, roșie, la conservă, scursă și spălată

1 linguriță de sare

2 lingurițe de boia de ardei

1 linguriță de zahăr brun

2 mâini de frunze de rozmarin

Sare de mare și piper negru măcinat

Pâine dospită sau cartof copt, pentru servire (opțional)

1. Se încinge cuptorul la 180°C.

2. Se pun toate ingredientele într-o cratiță mare cu 400 ml de apă. Se acoperă și se lasă la cuptor o oră sau până când toate legumele se pătrund și lichidul scade puțin.

3. Se ia cu polonicul și se servește cu felii de pâine dospită și prăjită sau cu un cartof copt, după gust.

Informații nutriționale (per porție, fără pâine sau cartof): 515 calorii, 94 g carbohidrați, 30 g proteine, 5 g grăsimi (din care 0,4 g grăsimi saturate)

Risotto cu cartof dulce

O alegere ideală înainte de o zi de competiție sau de antrenament de rezistență; proteinele din risotto tradițional au fost eliminate și înlocuite cu carbohidrați cu eliberare lentă sub formă de cartof dulce pentru a-ți asigura rezerve de glicogen.

Acest preparat poate fi luat cu ușurință la pachet, așa că dacă o competiție este departe de casă și acolo ai unde să încălzești mâncarea, acest risotto este numai bun să-l iei cu tine.

Cantitate: 4 porții

Timp de preparare: 10 minute

La foc: 20 minute

300 g de orez basmati

2 cartofi dulci (cam 600 g), curățați de coajă și tăiați 750 ml de supă de legume

1 lingură de ulei de rapiță

1 cățel de usturoi, tăiat mărunt

1 bucată de 2,5 cm de rădăcină de ghimbir, curățată de coajă și tăiată mărunt

250 g de soté de legume la alegere: baby corn, dovlecei, mazăre tânără păstăi

Zeama de la 1 lime

1 lingură de sos chilli dulce

1 lingură de sos de soia

1 mână de frunze de coriandru, tăiate

1. Într-o cratiță mare se pun orezul și cartofii dulci, se toarnă peste ele supa și se dau în clocot la foc iute. Se lasă focul mic și se fierb 10 minute, până scade tot lichidul, iar orezul și cartofii se înmoaie. La nevoie, se mai adaugă apă la fiert.

2. Într-un wok se încinge uleiul la foc iute. Se adaugă

usturoiul, ghimbirul și legumele și se călesc 3-5 minute, până se pătrund puțin, dar rămân crocante. Se adaugă zeama de lime, sosul chilli și sosul de soia. Se pune orezul cu cartofi și se mai călesc încă 3 minute până când totul este bine încorporat și încălzit.

3. Se servește cald, presărat cu coriandru.

Informații nutriționale (per porție): 423 calorii, 87 g carbohidrați, 7 g proteine, 4,1 g grăsimi (din care 0,4 g grăsimi saturate)

Curry cu dovleac și cocos

Iată o alegere bună înainte de un antrenament greu în dimineața sau înaintea unei competiții de rezistență, dacă se servește cu orez. Totuși, dacă ți-e poftă de un curry, dar nu ai un antrenament greu în program, atunci o poți consuma ca atare, ca pe o mâncare consistentă.

Cantitate: 4 porții

Timp de preparare: 10 minute

La foc: 15 minute

1 lingură de ulei de rapiță

3 căței de usturoi, tăiați mărunt

1 ardei iute roșu, curățat de semințe și tăiat mărunt 1 bucată de 2,5 cm de rădăcină de ghimbir, curățată de coajă și tăiată mărunt

1 linguriță de turmeric

5 păstăi de cardamom, zdrobite ½ linguriță de scorțișoară pisată

400 ml de lapte de cocos degresat

400 g de dovleac, curățat de coajă și de semințe și tăiat bucăți

400 g de năut la conservă, scurs și spălat

50 g de migdale pisate

1 lingură de zeamă de lime

1 mână de frunze de coriandru, tăiate

Sare de mare și piper negru măcinat

1. Într-un wok se încinge uleiul la foc iute. Se pun usturoiul, ardeiul iute și ghimbirul și se călesc câteva minute până când încep să se simtă aromele. Se adaugă turmericul, cardamomul și scorțișoara și se mai călesc 1 minut.

Se toarnă laptele de cocos și 150 ml de apă. Se dau în clocot, apoi se lasă focul mic și se fierb 5 minute.

2. Se adaugă dovleacul, năutul și migdalele pisate și se mai fierb încă 10 minute sau până se pătrunde dovleacul.

3. Se adaugă zeama de line și coriandrul, se asezonează cu sare și piper și se servește imediat.

Informații nutriționale (per porție): 603 calorii, 57 g carbohidrați, 18 g proteine, 38 g grăsimi (din care 23 g grăsimi saturate)

Specialitate indiană

Este vorba de o mâncare, cu numele de *aloo sabsi* care se traduce prin curry de cartofi cu specific indian: am crescut cu această mâncare și am fost un copil mofturos căruia nu-i plăceau legumele! Totuși, în ultimii ani, am ales să consum această mâncare deosebită înaintea unei competiții de rezistență, căci este o modalitate nouă de a include mai mulți carbohidrați, mai ales dacă se servește cu orez sau cu pâine. Se

poate mânca și rece, fiind foarte bună ca gustare în timpul curselor lungi pe bicicletă, cu pâine sau rulată în lipie.

Cantitate: 4 porții

Timp de preparare: 15 minute

La foc: 25 minute

1 lingură de ulei de rapiță

2 lingurițe de semințe de chimen

2 lingurițe de semințe negre de muștar

1 kg de cartofi, tăiați bucăți

400 g de roșii tăiate la conservă

¾ linguriță e sare

1 linguriță de garam masala

¼–½ linguriță de boia iute

½ linguriță de șofran

Zeama de la ½ lămâie

1. Într-un wok mare se încinge uleiul la foc iute. Se pun semințele de chimen și de muștar și se călesc 1 minut sau până

când începe să se simtă aromele. Se adaugă cartofii și se călesc 3-5 minute, până se acoperă de semințe.

2. Se adaugă roșiile, sarea, garam masala, boiaua iute, turmericul și zeama de lămâie, se amestecă până se acoperă

cartofii cu sos și mirodenii. Se toarnă 400 ml de apă. Se acoperă

și se dă în clocot, apoi se lasă focul mic și se fierbe 10-15 minute, până când se pătrund cartofii și lichidul scade aproape de tot.

Se servește caldă sau rece.

Informații nutriționale (per porție): 221 calorii, 44 g carbohidrați, 5,1 g proteine, 3,8 g grăsimi (din care 0,8 g grăsimi saturate)

Curry de bulgur

Iată o excelentă mâncare vegană de refacere, deși nu trebuie să fii vegan ca să o mănânci cu plăcere. Combinația de

cereale și păstăi dă naștere unui preparat cu proteine și aminoacizi esențiali ce se găsesc, de regulă, în sursele animale.

Cantitate: 4 porții

Timp de preparare: 15 minute

La foc: 1 oră

1 lingură de ulei de rapiță

2 căței de usturoi, tăiați mărunt

1 ceapă, tăiată

2 fire de țelină, tocate

1 linguriță de chimen pisat

1 linguriță de boia iute de ardei

1 ardei gras roșu, curățat de semințe și tăiat 1 morcov, tăiat

1 dovlecel, tăiat

400 g de fasole boabe albă la conservă, scursă și spălată

400 g de fasole roșie mică la conservă, scursă și spălată

125 g de grâu bulgur

1 mână de frunze de coriandru, tăiate

Sare de mare și piper negru măcinat

1. Într-o tigaie mare se încinge uleiul la foc moderat. Se pun usturoiul și ceapa și se călesc 3 minute sau până se rumenesc.

Se adaugă țelina, chimenul și boiaua și se mai călesc încă 5

minute, amestecând regulat.

2. Se adaugă ardeiul gras, morcovul și dovlecelul și se lasă

10 minute sau până se înmoaie. Dacă încep să se lipească de tigaie, se toarnă puțină apă.

3. Se adaugă ambele tipuri de fasole, grâul bulgur și 500 ml de apă. Se dă în clocot la foc iute, apoi se lasă focul mic și se fierb 30-40 de minute până scade lichidul.

4. Se asezonează cu sare și piper și se servește presărată cu coriandru.

Informații nutriționale (per porție): 361 calorii, 61 g carbohidrați, 19 g proteine, 4,3 g grăsimi (din care 0,8 g grăsimi saturate)

Cartof dulce

Carbohidrații cu eliberare lentă din cartoful dulce sunt bine-cunoscuți de multă vreme. Această rețetă este ideală fie înainte, fie după antrenament. Feta este o brânză săracă în grăsimi, care are proteine și calciu. Alimentația bogată în calciu din surse lactate degresate a fost pusă în legătură cu creșterea de masă musculară slabă, ceea ce face din acest preparat o variantă câștigătoare.

Cantitate: 4 porții

Timp de preparare: 5 minute

La cuptor: 1 oră

Cartofi dulci (cam 1,2 kg în total)

1 legătură de ceapă verde, tăiată

100 g de brânză feta, sfărâmată

Foi de salată verde, roșii cherry și semințe prăjite, pentru servire

1. Se încinge cuptorul la 200°C. Fiecare cartof dulce se înțeapă de mai mult ori cu furculița, apoi se pun la cuptor 40-45

de minute până se pătrund și se înmoaie. Se scot și se taie în jumătate.

2. Se încinge grătarul. Cu o lingură se scoate cu grijă miezul cartofilor, lăsând coaja intactă. Cartoful se amestecă cu ceapa verde și brânza feta, apoi se pune la loc în coajă.

3. Se pun cartofii dulci pe grătar 5-10 minute până se rumenesc. Se servesc cu salată de roșii și semințe prăjite.

Informații nutriționale (per porție): 421 calorii, 85 g carbohidrați, 8 g proteine, 5,8 g grăsimi (din care 3,9 g grăsimi saturate)

Aliment-campion: cartoful dulce Datorită conținutului său ridicat de beta-caroten și pentru că este o sursă excelentă de carbohidrați complecși cu eliberare lentă, cartoful dulce este mai popular decât cartoful obișnuit, fiind o foarte bună sursă de energie înainte și după exercițiul fizic. Sunt foarte buni la cuptor, serviți alături de pește gras ca masă de refacere sau alături de risotto ca masă

înaintea unui antrenament de rezistență. Ca opțiuni de masă de prânz, se pot adăuga în salată sau se pot face supă și ajută la prevenirea scăderii glicemiei ce se instalează pe la 4 după-amiaza. Nu trebuie să lipsească din cămara niciunui sportiv.

Lasagna de legume

Deși pastele sunt carbohidrații asociați cel mai adesea cu sportul, nu sunt neapărat mâncarea cea mai nutritivă. Am modificat această lasagna tradițională folosind în schimb lipii integrale, creând o mâncare cu eliberare lentă de carbohidrați.

I-am sporit și conținutul de legume pentru a o face gustoasă, dar și plină de micronutriente și proteine din lactate.

Cantitate: 4 porții

Timp de preparare: 15 minute

La cuptor: 1 ¼ oră

2 vinete, feliate

2 dovlecei, feliați

1 ardei gras roșu, curățat de semințe și tăiat bucăți 1 ardei gras galben, curățat de semințe și tăiat bucăți 300 g de ciuperci chestnut

3 căței de usturoi

300 g de roșii cherry înțepate cu furculița

2 linguri de ulei de rapiță

1 linguriță de mirodenii italiene

1 lingură de făină

300 ml de lapte degresat

4 lipii integrale mari

50 g de brânză Cheddar maturată, rasă

Sare de mare și piper negru măcinat 1. Se încinge cuptorul la 180°C. Se pun toate legumele, inclusiv roșiile, într-o tavă, se presară cu ulei și mirodenii, se asezonează și sare și piper și se amestecă. Se lasă la cuptor 30-40 de minute până se pătrund și se rumenesc ușor.

2. Între timp, într-o crăticioară se pune făina și suficient lapte pentru a obține o pastă. Se lasă la foc mic și se adaugă și restul de lapte, amestecând până dă în clocot și se îngroașă.

3. După ce se fac legumele, se pune jumătate din ele într-un vas. Peste ele se așază două lipii și se adaugă restul de legume.

Se pun și celelalte două lipii, se toarnă sosul și se presară

brânza rasă. Se lasă din nou la cuptor 20-30 de minute până

când se rumenește deasupra. Se servește caldă.

Informații nutriționale (per porție): 471 calorii, 65 g carbohidrați, 19 g proteine, 16,1 g grăsimi (din care 5,8 g grăsimi saturate)

Paste cu legume mediteraneene la cuptor și sos pesto cu arahide

Nu am putut să-i las pe dinafară pe iubitorii de paste! Acest preparat este bun și pentru vegani, căci sosul pesto e făcut fără

brânză. Am folosit frunze de coriandru, dar, dacă preferi, poți opta pentru mai tradiționalul busuioc.

Cantitate: 4 porții

Timp de preparare: 15 minute

La foc: 45 minute

250 g de paste integrale

½ lingură de ulei de rapiță

Sare de mare și piper negru măcinat

Pentru sosul pesto cu arahide

100 g de mix de arahide fără sare

1 lingură de tahini

100 g de frunze de coriandru

Zeama de la 1 lămâie

2 căței de usturoi

Pentru legumele mediteraneene la cuptor:

2 vinete, tăiate felii

2 dovlecei, tăiați felii

1 ardei gras roșu, curățat de semințe și tăiat 1 ardei gras galben, curățat de semințe și tăiat 2 căței de usturoi

300 g de ciuperci

1 lingură de ulei de rapiță

1 linguriță de oregano uscat

1 linguriță de mirodenii italiene

1. Se încinge cuptorul la 180°C.

2. Pentru sosul pesto, se pun toate ingredientele într-un blender sau robot de bucătărie și se mixează până când se sfărâmă toate arahidele, dar consistența sosului nu este totuși una fină, ci cu granule mai mari.

3. Se pun toate legumele într-o tavă. Se presară peste ele uleiul și mirodeniile și se amestecă. Se lasă la cuptor 30-40 de minute până se rumenesc.

4. Între timp, într-o cratiță mare se fierb pastele în apă

clocotită 10 minute sau până se înmoaie. Se scurg bine, apoi se stropesc cu ulei ca să nu se lipească. Se lasă deoparte.

5. Pastele fierte se amestecă împreună legumele și cu sosul pesto și se servesc calde.

Informații nutriționale (per porție): 538 calorii, 73 g carbohidrați, 21 g proteine, 21 g grăsimi (din care 2,6 g grăsimi saturate)

Paste italienești

Nu se poate ca dintr-o carte de rețete pentru sportivi să

lipsească pastele simple tradiționale italienești. Pentru unii, asta e tot ce pot tolera înainte de o întrecere. E o mâncare pe care poți să o încerci înainte acasă, dar și una care se poate servi dacă ai concurs departe de casă. Am scos ceapa, căci se știe că este un iritant gastric.

Cantitate: 4 porții

Timp de preparare: 5 minute

La foc: 20 minute

1 lingură de ulei de rapiță

2 căței de usturoi, tăiați mărunt

800 g de roșii tăiate la conservă

1 lingură de pastă de tomate

1 linguriță de oregano uscat

2 lingurițe de zahăr brun

1 mână de frunze de busuioc

360 g de paste integrale

Sare și piper negru măcinat

1. Într-o tigaie se încinge uleiul la foc moderat; se pune usturoiul și se călește 2-3 minute, până se rumenește. Se adaugă

roșiile, pasta de tomate, oregano și zahăr și se asezonează cu sare și piper. Se lasă focul iute și se dă în clocot, apoi se lasă

focul mic și se fierb 10 minute, amestecând din când în când pentru a zdrobi eventualele cocoloașe sau până când sosul se îngroașă.

2. Se adaugă busuiocul și se mai lasă 2-3 minute.

3. Între timp, într-o cratiță mare cu apă clocotită se fierb pastele 10 minute până se înmoaie. Se scurg bine.

4. Se toarnă sosul peste paste și se amestecă. Se servesc calde.

Informații nutriționale (per porție): 398 calorii, 71 g

carbohidrați, 13 g proteine, 5,5 g grăsimi (din care 0,8 g grăsimi saturate)

Gustări și mâncare de luat la pachet Brioșe cu ciocolată neagră și ghimbir

În general, nu recomand prăjiturile, biscuiții, deserturile și dulciurile. Totuși, am considerat dintotdeauna că aceste produse pot fi incluse cu moderație într-o alimentație sănătoasă

și echilibrată. Brioșele sunt ușor de făcut, iar acestora le-am redus conținutul de grăsimi și de zahăr fără să le fie afectat gustul. Consumă-le ca variantă de refacere alături de o băutură

pe bază de lapte sau ia-le cu tine când te antrenezi cu bicicleta, când alergi sau în drumeții, pentru a avea un nivel ridicat de energie.

Cantitate: 12 bucăți

Timp de preparare: 15 minute

La cuptor: 15 minute

200 g de făină cu drojdie

½ linguriță de praf de copt

2 ouă, bătute

3 linguri de ulei de rapiță

100 ml de lapte degresat

1 linguriță de esență de vanilie

50 g de zahăr brun

75 g de ciocolată neagră cu bucăți de ghimbir, ruptă în bucăți

1 bucată de 2 cm de rădăcină de ghimbir, curățată de coajă

și dată prin răzătoare

1. Se încinge cuptorul la 180°C și se așază 12 forme de brioșe în tavă.

2. Într-un castron mare se cerne făina și se amestecă cu praful de copt. Într-un castron separat se bat ouăle, se pun uleiul, vanilia și zahărul și se amestecă.

3. Acest amestec se toarnă încetul cu încetul peste făină, fără să se amestece în exces. Se adaugă bucățile de ciocolată și ghimbirul ras și se încorporează cu grijă.

4. Aluatul se pune cu lingura în formele de brioșe și se lasă

la cuptor 15 minute până când crește, iar vârful brioșei revine la normal după o apăsare ușoară cu degetul.

5. Se scot și se lasă la răcit. Se păstrează până la 3 zile într-un recipient etanș.

Informații nutriționale (per brioșă): 155 calorii, 20 g carbohidrați, 3,3 g proteine, 6,7 g grăsimi (din care 2,1 g grăsimi saturate)

Brioșe cu măr și nuci

Sunt foarte bune de pus la pachet dacă ai copii care practică

un sport sau de consumat la ceai înainte de o sesiune de antrenament de intensitate mare. Folosirea nucilor și a uleiului de nuci oferă în plus un bonus de grăsimi omega-3.

Cantitate: 12 brioșe

Timp de preparare: 15 minute

La cuptor: 25 minute

200 g de făină integrală sau cu agent de creștere 4 mere de masă, curățate de coajă și de sâmburi și rase prin răzătoarea mare

75 g de nuci, pisate mare

1 ou mare

3 linguri de ulei de nuci

½ linguriță esență de vanilie

100 ml de lapte degresat

60 ml de miere

1. Se încinge cuptorul la 180°C și se așează 12 forme de brioșe în tavă.

2. Într-un castron mare se pune făina. Se adaugă mărul ras

și nucile. Separat, se bat ouăle cu ulei, vanilie, lapte și miere și se încorporează treptat în amestecul cu făină și măr.

3. Aluatul se pune cu lingura în forme și se lasă la cuptor 20-25 de minute, până se întăresc și se rumenesc.

4. Se scot și se lasă la răcit. Se păstrează până la 3 zile într-un recipient etanș.

Informații nutriționale (per brioșă): 166 calorii, 26 g carbohidrați, 5 g proteine, 5,7 g grăsimi (din care 0,8 g grăsimi saturate)

Prăjitură de morcov cu ghimbir

Prăjitura de morcov este una dintre preferatele mele, așa că

am modificat rețeta pentru a se potrivi ca opțiune înainte de antrenament. Făina integrală o face să fie o sursă bună de carbohidrați cu eliberare lentă, iar amestecul de ghimbir și condimente îi dă un gust deosebit.

Cantitate: 18 felii

Timp de preparare: 15 minute

La cuptor: 1 oră

150 ml de ulei de nuci, plus încă puțin pentru ungere 6 ouă

150 g de zahăr brun

2 linguri de mirodenii pentru plăcintă cu mere ½ linguriță de esență de vanilie

450 g de făină integrală cu drojdie

500 g de morcovi, dați prin răzătoare

200 g de stafide

150 g de nuci

1 bucată de 1 cm de rădăcină de ghimbir, curățată de coajă

și dată prin răzătoare

1. Se încinge cuptorul la180°C și se unge cu ulei o tavă cu latura de 20 cm.

2. Se bat ouăle și se adaugă uleiul, zahărul, mirodeniile și vanilia. Se adaugă și restul de ingrediente și se încorporează.

3. Se pune aluatul în tavă și se lasă la cuptor 1 oră. Se încearcă dacă este gata folosind un cuțit care trebuie să iasă

curat din prăjitură.

4. Se lasă la răcit. Se păstrează până la 3 zile într-un recipient etanș.

Informații nutriționale (per felie): 257 calorii, 36,5 g carbohidrați, 8,3 g proteine, 9,5 g grăsimi (din care 0,9 g grăsimi saturate)

Specialitate de pâine cu dovlecel

Este o rețetă tradițională puțin modificată. Ori de câte ori se poate, îmi place să folosesc la prăjituri fructe și legume. Iar cea de față nu face excepție. De astă dată am folosit dovlecel.

Cantitate: 12 felii

Timp de preparare: 15 minute

La cuptor: 30 minute

3 linguri de ulei de rapiță, plus încă puțin pentru ungere 85 g de miere

2 ouă

150 m de ceai răcit

Coaja de la 1 lămâie

250 g de făină integrală de grâu spelta

1 linguriță de bicarbonat de sodiu

¼ linguriță praf de copt

Un praf de sare

250 g de dovlecei, dați prin răzătoare

50 g de mix de arahide, pisate mare

50 g de stafide

Puțin unt, pentru servire

1. Se încinge cuptorul la 180°C și se unge cu ulei o tavă de

cozonac de 450 g.

2. Se combină uleiul, mierea, ouăle, ceaiul și coaja de lămâie până când se obține un amestec pufos. Separat, se amestecă

făina, bicarbonatul, praful de copt și sarea, apoi se adaugă

treptat amestecul cu miere. Se adaugă și dovleceii, arahidele și stafidele și se încorporează.

3. Se pune aluatul în tavă și se lasă la cuptor 25-30 de minute. Se încearcă dacă este gata folosind un cuțit care trebuie să iasă curat.

4. Se scoate și se lasă la răcit. Se servește ca atare sau unsă

cu puțin unt.

Informații nutriționale (per felie fără unt): 127 calorii, 16

g carbohidrați, 3 g proteine, 6,9 g grăsimi (din care 1,1 g grăsimi saturate)

Negresă cu cartof dulce

Când le spun sportivilor că am o rețetă de negresă pe care au voie să o consume, se luminează la față. Această variantă

sănătoasă are puține grăsimi și este plină de carbohidrați cu eliberare lentă sub formă de cartof dulce — o gustare excelentă

cu 1-2 ore înainte de o sesiune de antrenament sau de o competiție. Alături de un pahar cu lapte, aceste negrese sunt o modalitate nemaipomenită de a începe refacerea rezervelor de glicogen după antrenament. Poți înlocui

cireșele cu bucăți de ciocolată neagră, iar nucile cu nuci braziliene sau poți să

experimentezi cu ce anume preferi tu în materie de fructe uscate și arahide.

Cantitate: 15 bucăți

Timp de preparare: 15 minute

La cuptor: 25 minute

1 cartof dulce mic (aproximativ 225 g)

100 g de margarină cu conținut scăzut de grăsimi

100 g de ciocolată neagră (cel puțin 70% masă de cacao), ruptă în bucăți

100 g de zahăr brun

2 ouă

1 linguriță de esență de vanilie

100 g de făină

¼ linguriță de praf de copt

50 g de vișine

75 g de nuci, pisate mare

1. Se încinge cuptorul la 200°C.

2. Se străpunge cartoful cu o furculiță și se lasă la cuptor o oră sau până se înmoaie. Se lasă să se răcească și se scoate miezul într-un vas separat. Ar trebui să se obțină cam 200 g de de cartof. În timp ce se răcește, se lasă cuptorul la 180°C și se pune hârtie de copt într-o tavă de 18 cm.

3. Într-o crăticioară se topește margarina la foc mic, se adaugă ciocolata și se amestecă până se topește pe jumătate. Se ia de pe foc și se continuă amestecarea până se topește de tot.

4. Cartoful dulce se amestecă împreună cu zahărul până se încorporează. Se adaugă margarina cu ciocolată, ouăle și vanilia și se amestecă până se îngroașă. Se pune făina și praful de copt, apoi vișinele și nucile.

5. Aluatul obținut se pune în tavă, se netezește deasupra și se lasă la cuptor 20-25 de minute, până prinde crustă dar rămâne moale la interior. Se scoate și se lasă să se răcească, apoi se taie în bucăți.

Informații nutriționale (per bucată de negresă): 172

calorii, 20 g carbohidrați, 3,5 g proteine, 8,9 g grăsimi (din care 2,7 g grăsimi saturate)

Batoane cu curmale

Ideale pentru a fi luate la pachet sau pentru când te

antrenezi mult cu bicicleta sau în drumeții, aceste batoane sunt pline de carbohidrați cu acțiune rapidă și lentă, precum și de proteine din arahide și semințe, ceea ce le face un desert plin de virtuți.

Cantitate: 12 batoane

Timp de preparare: 15 minute

La cuptor: 30 minute

3 linguri de ulei de rapiță, plus încă puțin pentru ungere 100 g de curmale fără sâmburi, tăiate

80 g de miere

50 g de mix de semințe

200 g de fulgi de ovăz

75 g de mix de arahide

50 g de fulgi de cocos

1. Se încinge cuptorul la 150°C. Se ia o tavă de 30 x 23 x 4 cm în care se pune hârtie de copt.

2. Într-o crăticioară se pun curmalele cu 3 linguri de apă la foc moderat și se dau în clocot. Se lasă focul mic și se fierb 5

minute până se înmoaie. Se adaugă mierea și uleiul.

3. Între timp, într-o tigaie uscată se pun semințele și se prăjesc la foc moderat câteva minute, până când încep să se rumenească. Se pun apoi într-un castron mare și se adaugă

restul de ingrediente, apoi amestecul lichid și se amestecă bine până se încorporează.

4. Se întinde aluatul uniform în tavă. Se lasă la cuptor 20-30

de minute până se rumenește.

5. Se lasă să se răcească în tavă, apoi se scoate și se taie sub formă de batoane.

Informații nutriționale (per baton): 228 calorii, 26 g carbohidrați, 5 g proteine, 12,9 g grăsimi (din care 3,9 g grăsimi saturate)

Turte cu unt de arahide

Iată niște turte cu o valoare nutritivă ridicată, căci conțin carbohidrați, proteine, grăsimi esențiale, fier, vitamina E, magneziu și seleniu. Eu le iau cu mine când fac drumuri lungi, ca alternativă la amestecurile existente pe piață.

Cantitate: 15 turte

Timp de preparare: 15 minute, plus 1 oră la frigider 100 g de nuci braziliene

2 linguri de unt de arahide (vezi p. 245), făcut din migdale 2 linguri de miere

1-2 linguri de lapte praf degresat

50 g de caise uscate, tăiate

50 g de stafide

25 g de fulgi de migdale

1. Se ia o tavă de 20 cm și se acoperă cu hârtie de copt.

2. Se pun nucile braziliene în robotul de bucătărie și se mărunțesc. Se adaugă untul de arahide, mierea, laptele praf, caisele și stafidele și se mixează până când se omogenizează

amestecul.

3. Se pune în tavă, se netezește și se presează, apoi se presară deasupra fulgii de migdale. Se lasă la frigider cam o oră

să se răcească și să se întărească.

4. Se întoarce tava pe un tocător de lemn și se taie prăjitura în bucăți. Se păstrează în frigider până la 3 zile într-un recipient etanș.

Informații nutriționale (per turtă): 126 calorii, 17 g carbohidrați, 9 g proteine, 6,7 g grăsimi (din care 1,2 g grăsimi saturate)

Banană unsă cu unt de arahide

Unele arome se potrivesc pur și simplu natural. Banana și

arahidele sunt o astfel de combinație, așa că le-am adus împreună în această gustare hrănitoare — ideală alături de shake-ul sau smoothie-ul tău de refacere.

Cantitate: 1 porție

Timp de preparare: 5 minute

1 banană

2 lingurițe de unt de arahide (vezi p. 245), făcut cu migdale, sau un unt de arahide la alegere

1. Se taie banana în jumătate pe lungime.

2. Se unge o jumătate de banană cu untul de arahide, apoi se pune deasupra cealaltă jumătate de banană, ca un sendviș.

Această gustare se poate mânca imediat sau se poate lua la pachet.

Informații nutriționale (per porție): 169 calorii, 29 g carbohidrați, 3,4 g proteine, 6 g grăsimi (din care 0,6 g grăsimi saturate)

Aliment-campion: untul de arahide

Mulți sportivi sunt surprinși când le spun că pot mânca unt de arahide.

Da, acesta e bogat în grăsimi, dar este bogat în grăsimi bune, care îți asigură și atât de multe substanțe nutritive esențiale ca fier, calciu, magneziu, fosfor și vitamina E. Conținutul ridicat de grăsimi înseamnă că

te ajută să te simți sătul, fiind astfel util pentru cei care încearcă să

slăbească sau să-și țină greutatea sub control — însă atenție la cantitate!

Arahidele conțin și proteine, deci pot fi deosebit de bune în alimentația vegană și vegetariană. Atenție la un lucru totuși — nu este o alegere atât de bună după un antrenament de intensitate mare, căci conținutul de grăsimi face să încetinească absorbția proteinelor necesare refacerii. O variantă ar fi să bei mai întâi un pahar cu lapte (de soia, dacă ești vegan), apoi să

mănânci unt de arahide.

Turte de ovăz

Turtele de ovăz nu trebuie să lipsească din bufetul niciunui sportiv și, deși poți să recurgi și la versiunile cumpărate, ele

sunt și foarte ușor de făcut. Bogate în fibre și în carbohidrați cu eliberare lentă, sunt baza unei gustări înainte sau după

antrenament ori chiar a unui prânz ușor. Poți să te joci și cu aromele — pune-le ghimbir și zahăr pentru o variantă mai dulce sau rozmarin pentru o variantă cu mirodenii. Pot fi mâncate cu brânză sau cu oricare dintre sosurile din carte (vezi paginile 346–348). Mie îmi place să le fac în cantități mari și să

le păstrez două săptămâni într-un recipient etanș.

Cantitate: 20 turte

Timp de preparare: 15 minute

La cuptor: 15 minute

80 g de fulgi de ovăz

7g de drojdie uscată

1 linguriță de sare de mare

¼ linguriță de praf de copt

3 linguri de ulei de măsline

1. Se încinge cuptorul la 180°C și se acoperă două tăvi cu hârtie de copt.

2. Se pun fulgii de ovăz în robotul de bucătărie și se macină

până se obține o făină. Se adaugă drojdia, sarea și praful de copt și se mai mixează de câteva ori pentru a se amesteca bine.

Se adaugă uleiul și se mixează până începe să se formeze un aluat.

3. Se întinde aluatul, între două foi de copt, până are o grosime de 5 mm. Se taie din el cu o formă rotundă sau de biscuiți. Resturile se întind și se taie din nou.

4. Toate turtele se pun pe hârtia de copt din cele două tăvi și se lasă la cuptor 15 minute sau până când se rumenesc pe fund.

5. Se scot și se lasă la răcit. Se păstrează până la două

săptămâni într-un recipient etanș.

Informații nutritive (per turtă): 33 calorii, 3 g

carbohidrați, 0,5 g proteine, 2,4 g grăsimi (din care 0 grăsimi saturate)

Sos de iaurt și ardei gras

Aceasta este, la origini, rețeta lui Katy, mama mea, care m-a inspirat în foarte multe feluri și mi-a influențat cu siguranță

abilitățile culinare. Ea este o bucătăreasă excelentă și m-a învățat cât de important este să ai răbdare și să folosești mirodeniile cu pricepere. Această rețetă este grozavă ca alternativă vegetariană proteică la humus. În plus, oferă și posibilitatea de a folosi un iaurt care a început să se acrească.

Cantitate: 6 porții

Timp de pregătire: 5 minute, plus răcirea

La foc: 15 minute

2 lingurițe de ulei de rapiță

1 linguriță de semințe negre de muștar

1 ardei gras verde, curățat de semințe și tăiat 1 ardei gras roșu, curățat de semințe și tăiat 30 g de făină de năut

500 g de iaurt simplu degresat

1. Într-o tigaie se încinge uleiul la foc moderat. Se adaugă

semințele de muștar și se prăjesc 1 minut sau până când încep să sară. Se adaugă ardeiul gras și se călește 5 minute sau până

se înmoaie.

2. Se adaugă făina de năut și se mai lasă încă 2 minute, amestecând continuu, până se încorporează. Se lasă focul moderat, se adaugă iaurtul și se dă în clocot. Apoi se lasă focul mic și se fierbe 5 minute, până când sosul capătă o consistență

păstoasă.

3. Se pune într-un castron și se lasă să se răcească, se acoperă cu folie de plastic și se ține la rece. Se păstrează până la 5 zile.

Informații nutriționale (per porție): 113 calorii, 10 g carbohidrați, 5 g proteine, 5,5 g grăsimi (din care 1,2 g grăsimi saturate)

Paté de macrou

Macroul este un pește gras și deci o sursă excelentă de grăsimi omega-3, calciu și vitamina D. Crema de brânză și iaurtul îi mai iau din gustul tare de pește și formează împreună

acest pateu hrănitor pentru turtele de ovăz (vezi p. 344) și pentru lipiile picante (vezi p. 351) sau chiar ca adaos la rulouri.

Cantitate: 4 porții

Timp de preparare: 5 minute

2 file-uri de macrou afumate, cu mirodenii, fără piele 2 linguri de cremă de brânză cu conținut scăzut de grăsimi 2 linguri de iaurt degresat

Zeama de la 1 lămâie

Turte de ovăz (vezi p. 344), pentru servire

1. Se pun toate ingredientele în robotul de bucătărie și se mixează până se omogenizează.

2. Se pune pasta obținută într-un castron, se acoperă cu folie de plastic și se ține la rece în frigider. Se păstrează până la două

zile.

Informații nutriționale (per porție): 181 calorii, 1,6 g carbohidrați, 10 g proteine, 14,7 g grăsimi (din care 4,5 g grăsimi saturate)

Humus cu pastă de ardei iute și chimen

Morcovii tăiați și dați prin humus sunt aproape imbatabili ca gustare de după-amiază și, deși poți cumpăra humusul de la magazin, vreau să-ți arăt cât este de ușor de făcut.

Cantitate: 4 porții

Timp de preparare: 10 minute

La foc: 2 minute

1 linguriță de semințe de chimen

400 g de năut la conservă, scurs și spălat

1 lingură de ulei de măsline extra virgin

Zeama de la 1 lămâie

1 lingură de tahini

1 linguriță de pastă de ardei iute (harissa)

Sare de mare

1. Se pun semințele de chimen într-o tigaie uscată și se prăjesc câteva minute până încep să se rumenească.

2. Se pun apoi în blender și se adaugă restul de ingrediente, plus 2 linguri de apă. Se mixează până se obține textura preferată. Mie îmi place cu bucăți mai mari, dar dacă îl preferi mai omogen, se adaugă ceva mai multă apă și se mixează mai mult timp.

3. Se pune humusul într-un castron, se acoperă cu folie de plastic și se ține la frigider până la două zile.

Informații nutriționale (per porție): 125 calorii, 11,4 g carbohidrați, 5,4 g proteine, 6,7 g grăsimi (din care 0,7 g grăsimi saturate)

Brioșe de spanac cu parmezan

Aceste brioșe sunt excelente la prânz ca alternativă la sendvișuri, alături de supe sau chiar să-ți mențină ridicat nivelul de energie când te antrenezi mult pe bicicletă, alergi sau urci, în locul opțiunilor dulci uzuale.

Cantitate: 12 brioșe

Timp de preparare: 15 minute

La cuptor: 15 minute

Puțin ulei de rapiță pentru ungere

125 g de spanac, tăiat

150 g de făină

1 linguriță de praf de copt

Un praf de sare de mare și piper negru măcinat 2 ouă

80 ml de lapte degresat

3 linguri de oțet alb din vin

2 linguri de ulei de măsline

100 g de parmezan sau brânză Cheddar maturată, rasă

1. Se încinge cuptorul la 220°C și se unge cu ulei o tavă de 12

brioșe.

2. Se fierbe spanacul la abur, deasupra unui vas cu apă

clocotită, se acoperă și se lasă 2 minute până se înmoaie. Se scurge și se lasă deoparte.

3. Într-un castron mare se amestecă făina cu praful de copt și sarea și se asezonează cu piper. Se adaugă ouăle, laptele, oțetul și uleiul și se amestecă doar până se încorporează. Se adaugă spanacul și brânza rasă și se amestecă puțin.

4. Se pune aluatul cu lingura în tava pregătită și se lasă la cuptor 15 minute sau până când cresc, iar vârful brioșelor revine la normal după o ușoară apăsare cu degetul.

5. Se lasă puțin la răcit, apoi se servesc calde sau reci. Se păstrează până la 3 zile într-un recipient etanș.

Informații nutriționale (per brioșă): 98 calorii, 7,8 g carbohidrați, 5,6 g proteine, 5,1 g grăsimi (din care 1,8 g grăsimi saturate)

Turte picante cu brânză

Aceste turte ușor picante sunt foarte bune cu supă sau chiar cu tocănițe. Sunt foarte bune de luat la pachet și o alternativă

hrănitoare la batoanele și biscuiții dulci pe parcursul lungilor sesiuni de antrenament de rezistență.

Cantitate: 12 turte

Timp de preparare: 20 minute

La cuptor: 12 minute

Ulei slab caloric pentru ungere

350 g de făină cu agent de creștere, plus încă puțină pentru tapetare

1 linguriță de bicarbonat

½ linguriță de sare

3 linguri de ulei de rapiță

50 g de brânză Cheddar maturată, rasă

1 linguriță de fulgi de ardei iute

100 g de iaurt grecesc degresat

100 ml de lapte degresat

1. Se încinge cuptorul la 220°C și se unge cu puțin ulei o tavă

mare.

2. Se amestecă făina cu praful de copt, sarea și uleiul până

ce se obține un aluat sfărâmicios. Se adaugă brânza și fulgii de ardei iute și se face o gropiță în mijloc. Se pune iaurtul și jumătate din cantitatea de lapte și se amestecă până se obține un aluat moale.

3. Pe o suprafața tapetată cu făină se face o mingr de aluat care se întinde apoi până la grosimea de 2 cm. Cu o formă de biscuiți se taie în 12 bucăți, resturile se întind din nou și se taie la fel, până se termină aluatul.

4. Se pun turtele în tava unsă și se ung cu restul de lapte. Se lasă la cuptor 12 minute până cresc și se rumenesc.

5. Se scot și se răcesc. Se păstrează până la 3 zile într-un recipient etanș.

Informații nutriționale (per turtă): 136 calorii, 17 g carbohidrați, 5 g proteine, 5,4 g grăsimi (din care 1,6 grăsimi saturate)

Lipie crocantă picantă

Ideea acestor lipii crocante mi-a venit într-o seară când fata mea rămânea peste noapte la o prietenă și nu am vrut ca ele să

mănânce chipsuri pline de grăsime. Aceste lipii pot fi consumate ca atare sau cu sosuri, ca o gustare mai consistentă.

Și poți să variezi aromele — eu le-am pus usturoi și sare și chiar și sos de soia și ardei iute și au avut mare succes.

Cantitate: 4 porții

Timp de pregătire: 5 minute

La cuptor: 5 minute

4 lipii integrale

1 lingură de ulei de măsline

Piper negru măcinat

1. Se încinge cuptorul la 150°C.

2. Se taie fiecare lipie în cel puțin șase triunghiuri și se pun într-o tavă. Se ung cu ulei de măsline și se presară piper peste ele. Se lasă la cuptor 3-5 minute, până devin crocante.

3. Se scot și se lasă la răcit.

Informații nutriționale (per porție): 185 calorii, 28 g carbohidrați, 6 g proteine, 4,3 g grăsimi (din care 0,7 g grăsimi saturate)

Aliment-campion: mirodeniile și condimentele Mirodeniile și condimentele sunt o modalitate excelentă de a face mai interesant chiar și cel mai simplu fel de mâncare: cine nu ar prefera cartofii la cuptor cu rozmarin în locul cartofilor simpli? Sau ce zici de senzația de căldură pe care ți-o dă ghimbirul atunci când este amestecat cu dovleac pentru a face o

supă consistentă? Iar amestecul de lime, ardei iute și coriandru este imbatabil atunci când este adăugat să dea gust soteurilor.

Totuși, nu capacitatea lor de a da aromă mâncării este cea care le face să

fie atât de importante în alimentația noastră zilnică. Mirodeniile și condimentele sunt de fapt antioxidanți foarte puternici și o modalitate foarte bună de stimulare a sistemului imunitar.

Recomandări de gustări ușoare Uneori nu se poate să-ți pregătești toate gustările pe care să le iei la pachet sau toate opțiunile de refacere. Prin urmare, iată câteva idei de produse pe care le poți cumpăra sau pregăti foarte repede și care sunt bune în alimentația sportivilor, în general.

Lapte cu arome — orice aromă

Băuturi pe bază de lapte — cum este caffe latte Batoane de cereale — sunt foarte multe pe piață, unele însă sunt mai bune decât altele. Cele pe care le recomand sportivilor mei sunt: Batoane cu chia (de pe www.runningfood.co.uk)

Batoane 9 bar — toate sortimentele (se găsesc în supermarket și la magazinele naturiste)

Batoane Naked — toate sortimentele (se găsesc în supermarket și la majoritatea magazinelor naturiste)

Batoane Nookie (de pe www.nookiebar.com)

Batoane și băuturi Clif

Fructe uscate și mixuri de arahide

Alune sărate

Curmale umplute — cu o linguriță de cremă de brânză degresată

Jeleuri

Geluri energizante — alegeri bune sunt TORQ, Clif sau SiS, dar cel mai important este să folosești ceea ce poți tolera.

Băuturi de refacere

De multe ori, după o sesiune grea de antrenament s-ar putea ca apetitul să dispară inițial, dar acesta este și cel mai important interval pentru aportul nutritiv care să ajute procesul de refacere. Să bei ceva poate să fie cea mai bună soluție prin care nu doar că ajuți la refacerea carbohidraților și proteinelor, dar și la creșterea nivelului de hidratare. Ca regulă generală, o băutură de refacere trebuie să respecte rația de 3:1

carbohidrați/proteine. Cea mai ușoară modalitate de a obține această rație este cu ajutorul unei băuturi pe bază de lapte.

Multe shake-uri cu proteine și băuturi de refacere de pe piață

nu sunt de fapt decât lapte ridicat în rang. De ce să nu economisești niște bani și să-ți faci versiuni mai gustoase ale acelorași băuturi, cum sunt cele din această secțiune? Pentru un latte perfect ai nevoie de o doză de espresso tare și 250 ml de lapte cald.

Smoothie de fructe tropicale

Este ușor de făcut, însă eu le recomand sportivilor să-l aibă

deja în frigider, pentru a-l putea bea imediat ce ajung acasă de la antrenament — sau poți să lași toate ingredientele în blender și să-l pornești imediat ce ai ajuns acasă. Iaurtul grecesc are grijă de necesarul de proteine pentru refacere.

Cantitate: 1 porție

Timp de preparare: 5 minute

200 ml de suc de fructe tropicale

200 g de iaurt grecesc degresat

1 mână de gheață

1. Se pun toate ingredientele în blender și se mixează până

se omogenizează. Se toarnă într-un pahar și se servește imediat.

Informații nutriționale (per porție): 239 calorii, 38 g

carbohidrați, 20 g proteine, 0 grăsimi (din care 0 grăsimi saturate)

Shake Moca

Este una dintre băuturile mele preferate de refacere, mai ales după o sesiune grea de antrenament într-o zi fierbinte. Apa de cocos este cunoscută pentru proprietățile ei de hidratare.

Cantitate: 1 porție

Timp de preparare: 5 minute

3 lingurițe de pudră neîndulcită de cocos

1 linguriță de zahăr

1 linguriță de cafea instant

300 ml de lapte degresat

200 ml de apă de cocos

1 mână de gheață

1. Se pun toate ingredientele în blender și se mixează până

se omogenizează. Se toarnă într-un pahar și se servește imediat.

Informații nutriționale (per porție): 140 calorii, 25 g carbohidrați, 10 g proteine, 0 grăsimi (din care 0 grăsimi saturate)

Ciocolată caldă de refacere

Această băutură de răsfăț conține echilibrul perfect de carbohidrați și proteine. Este excelentă după o sesiune de antrenament efectuată seara târziu, într-o zi rece.

Cantitate: 1 porție

Timp de preparare: 5 minute

La foc: 5 minute

300 ml de lapte degresat

25 g de lapte praf degresat

20 g de ciocolată neagră (cel puțin 70% masă de cacao),

ruptă în bucăți

1. Într-o crăticioară se pun la încălzit la foc mic laptele și laptele praf, amestecând din când în când, până când laptele praf se dizolvă. Se adaugă ciocolată și se amestecă până când aceasta se topește.

2. Se toarnă într-o cană și se servește imediat.

Informații nutriționale (per porție): 290 calorii, 39 g carbohidrați, 19 g proteine, 6,1 g grăsimi (din care 4,3 g grăsimi saturate)

Deserturi

Iaurt înghețat cu vanilie

Mulți dintre noi simt nevoia de ceva dulce după o masă

principală. Această rețetă te ajută să-ți asiguri necesarul zilnic de calciu și de proteine — pe lângă faptul că e delicioasă!

Cantitate: 4 porții

Timp de preparare: 10 minute, plus minim 4 ore la congelator

600 g iaurt grecesc degresat

1 linguriță de esență de vanilie

2 linguri de miere

1 păstaie de vanilie, tăiată pe lungime cu semințele scoase 1. Într-un castron mare se pun iaurtul, esența de vanilie și mierea și se adaugă semințele de vanilie. Se pune acest amestec într-o tavă de cozonac de 450 g, se acoperă cu folie de plastic și se lasă la congelator cel puțin patru ore. Alternativ, se poate congela iaurtul în castronele individuale.

2. Se scoate din congelator cu 10-15 minute înainte de a se servi, pentru a-i permite desertului să se înmoaie.

Informații nutriționale (per porție): 121 calorii, 15 g carbohidrați, 16 g proteine, 0 grăsimi (din care 0 grăsimi saturate)

Iaurt înghețat cu piersici

Acest desert este o alternativă la cel cu vanilie, dar e la fel de hrănitor și e un desert bun pe care să-l oferi prietenilor și rudelor. Iaurtul grecesc îl face să fie o opțiune bogată în proteine.

Cantitate: 4 porții

Timp de preparare: 5 minute, plus minim 4 ore la

congelator

600 g de iaurt grecesc degresat

150 g de piersici proaspete sau decongelate, fără sâmburi și tăiate

2 linguri de miere

1. Se pun toate ingredientele într-un castron și se amestecă

bine.2. Se pune amestecul la congelator și se lasă cel puțin 4 ore.

3. Se scoate din congelator cu 10-15 minute înainte de a se servi, pentru a-i permite desertului să se înmoaie.

Informații nutriționale (per porție): 133 calorii, 18 g carbohidrați, 16 g proteine, 0 grăsimi (din care 0 grăsimi saturate)

Aliment-campion: iaurtul grecesc

Eu sunt un mare fan al iaurtului ca opțiune de refacere, dar prefer mai ales iaurtul grecesc pentru că este bogat în proteine. Cele mai multe iaurturi grecești naturale au 10 g de proteine la 100 g, ceea ce înseamnă

dublu față de cantitatea din iaurturile obișnuite. Proteinele sunt un nutrient important, necesar procesului de refacere al mușchilor, ajutându-i să se adapteze antrenamentului. Iaurtul grecesc este alegerea ideală

datorită versatilității sale — poate fi amestecat cu fructe, adăugat la smoothie sau consumat cu cereale ca muesli sau granola. Mai poate fi folosit și ca bază pentru deserturi ceva mai răsfățate, și anume pentru pudding-uri de care să nu te simți vinovat, știind că sunt foarte bune pentru refacere.

Migdale cu fructe de pădure la cupă

Îmi place să invit prieteni la cină, dar văd în asta și o ocazie de a mă hrăni adecvat pentru antrenament și de aceea am creat această rețetă. E delicioasă, arată foarte bine și este și parte din nutriția sportivă pentru mine.

Cantitate: 4 porții

Timp de preparare: 10 minute, plus răcire

La foc: 10 minute

50 g fulgi de migdale

500 g de fructe de pădure, proaspete sau decongelate 400 g de iaurt grecesc degresat

4 lingurițe de miere

1. Într-o tigaie se pun fulgii de migdale la prăjit la foc moderat timp de câteva minute până se rumenesc. Se scot și se lasă deoparte.

2. Într-o crăticioară se pun fructele de pădure și 4 linguri de apă și se dau în clocot la foc moderat, apoi se lasă focul mic și se fierb 10 minute sau până când fructele de pădure se înmoaie și se fierb și rămâne doar puțin lichid. Se lasă să se răcească puțin.

3. Se pun fructele de pădure într-un pahar cu picior sau într-o cupă de înghețată. Se toarnă peste ele iaurtul, apoi mierea. Deasupra se presară fulgii de migdale și se servesc.

Acest desert se poate păstra și la frigider până la servire.

Informații nutriționale (per porție): 241 calorii, 27 g carbohidrați, 15 g proteine, 8,7 g grăsimi (din care 0,6 g grăsimi saturate)

Kebab cu fructe de vară și kebab cu mentă

Iată o modalitate excelentă de a consuma fructe de sezon.

Are și o varietate de culori, ceea ce îți asigură un aport suplimentar de substanțe nutritive. Pregătește pentru toată

familia și dă-le la pachet.

Cantitate: 4 porții

Timp de preparare: 15 minute

250 g de căpșuni, curățate și tăiate în jumătate 1 pepene verde, curățat de sâmburi și tăiat cubulețe 1 mână de frunze de mentă

3 linguri de suc de portocale

1. Pe bețele de frigărui se pun jumătăți de căpșună, cuburi de pepene și frunze de mentă alternativ, lăsând suficient spațiu la un capăt pentru a putea fi ținut în mână kebabul. Se stropește cu suc de portocale.

2. Se servește imediat sau se păstrează într-un recipient etanș pentru a se servi mai târziu.

Informații nutriționale (per porție): 63 calorii, 15 g carbohidrați 1,4 g proteine, 0 grăsimi (din care 0 grăsimi saturate)

Coșulețe cu mango și kiwi

O nuanță tropicală pentru această salată de fructe — fii inventiv și încearcă și alte combinații de fructe, cum ar fi ananas și pere sau struguri și pepene roșu.

Cantitate: 4 porții

Timp de preparare: 10 minute

2 mango mari, curățate de coajă și fără sâmbure 2 kiwi, curățate și tăiate

4 linguri de iaurt degresat de fructe tropicale 1. Se scobește mango din coajă, încercând să se mențină

coaja intactă. Se taie pulpa și se amestecă împreună cu kiwi, apoi se pun fructele la loc în cojile de kiwi. Bucățile rămase de fructe se aranjează pe lângă.

2. Se servește cu o lingură de iaurt.

Informații nutriționale (per porție): 110 calorii, 24 g carbohidrați, 3,5 g proteine, 0 grăsimi (din care 0 grăsimi saturate)

Compot de nectarine cu smântână dulce pentru frișcă

Combinația de arome din acest desert cu fructe este un

adevărat răsfăț și, cu toate acestea, poate fi mâncat după masă

fără sentimente de vinovăție.

Cantitate: 4 porții

Timp de pregătire: 10 minute, plus 10 minute pentru răcire La foc: 15 minute

4 nectarine mari, coapte, fără sâmbure și tăiate în patru Coaja și zeama de la 1 portocală

1 lingură de zahăr brun

1 linguriță de ghimbir ras

120 g de smântână dulce pentru frișcă, cu conținut scăzut de grăsime

1. Într-o crăticioară se pun nectarinele, sucul de portocală, zahărul și ghimbir, plus 3 linguri de apă și se fierb la foc mic 10

minute sau până se înmoaie nectarinele.

2. Se scot cu o spumieră sferturile de nectarine și se pun în castronele, lăsând zeama în crăticioară. Se dă în clocot, se lasă

focul mic și se fierbe câteva minute, până se obține un sirop.

3. Se ia de pe foc și se lasă să se răcească, apoi se adaugă

smântână de frișcă și se amestecă împreună cu nectarinele. Se presară coaja de portocale și se servește.

Informații nutriționale (per porție): 144 calorii, 22 g carbohidrați, 1,2 g proteine, 4 g grăsimi (din care 4 g grăsimi saturate)

Deliciu de fructe

Fructele sunt dulci în mod natural, de aceea sunt o bază atât de bună pentru deserturi. Plus că sunt și foarte versatile, după

cum reiese din acest capitol. Fructele de pădure, mai ales, au proprietăți benefice care ajută la reglarea nivelului glicemiei, determinând vasodilatație, ceea ce ajută circulația sângelui, făcând, în consecință, să scadă tensiunea arterială.

Cantitate: 4 porții

Timp de preparare: 15 minute, plus răcirea

La foc: 8 minute

300 g de fructe de pădure ca zmeură, mure, afine sau coacăze

55 g de zahăr tos

150 g de frișcă

150 g de iaurt natural degresat

1. Se păstrează cam 55 g de amestec de fructe pentru decorare. Restul se pune într-o crăticioară cu 2 linguri de apă și se dau în clocot la foc iute. Apoi se lasă focul mic și se fierbe 5

minute sau până se înmoaie și amestecul este foarte suculent.

Se adaugă zahărul și se dizolvă.

2. Se iau de pe foc și se lasă să se răcească. Se pun într-un blender sau robot de bucătărie și se mixează până se obține un piure. Se lasă deoparte să se răcească de tot.

3. Folosind mixerul, se bate frișca până se îngroașă. Se adaugă iaurtul, iar apoi piureul de fructe răcit.

4. Se pune desertul în cupe și se lasă la frigider câteva ore.

Se decorează cu fructele păstrate și se servește.

Informații nutriționale (per porție): 187 calorii, 27 g carbohidrați, 2,6 g proteine, 6,1 g grăsimi (din care 5,3 g grăsimi saturate)

Meringue de fructe de pădure

Se pare că e un desert iubit și de copii, și de adulți și e o modalitate simplă și rapidă de a face căpșunile mai interesante.

Cantitate: 4 porții

Timp de preparare: 5 minute

4 coșulețe de meringue (bezea)

250 g de căpșuni, curățate și tăiate

4 linguri mari de iaurt cu vanilie (vezi p. 358) 1. Se pun coșulețele de bezea pe farfurii și în ele se pun căpșunile tăiate — nu-ți face griji dacă unele cad pe-alături.

Deasupra se pune câte o lingură de iaurt cu vanilie și se servește.

Informații nutriționale (per porție): 160 calorii, 30 g carbohidrați, 11,4 g proteine, 0 grăsimi (din care 0 grăsimi saturate)

Desert cu lămâie — cheesecake de lămâie în stil grecesc, la cupă

Dacă urmezi un plan strict de antrenament și încerci să te alimentezi adecvat, o prăjitură ca cheesecake este greu de validat. Totuși, iată o variantă mult mai ușoară, cu avantajul că

este și bogată în proteine, acizi grași esențiali, vitamina E, fosfor și magneziu.

Cantitate: 4 porții

Timp de preparare: 10 minute

4 linguri de unt de arahide, făcut din migdale (vezi p. 245) Coaja rasă și zeama de la ½ lămâie

4 lingurițe de cremă de lămâie (curd)

400 g de iaurt grecesc degresat

1. În fiecare castron, pahar sau cupă pentru desert se așează

o lingură de unt de arahide.

2. Într-un castron mare se amestecă zeama de lămâie, crema de lămâie și iaurtul până se încorporează bine. Peste fiecare lingură de unt de arahide se pune acest amestec cu iaurt. Se presară deasupra coajă rasă de lămâie, se acoperă și se lasă la frigider. Se servește rece.

Informații nutriționale (per porție): 179 calorii, 8,2 g carbohidrați, 14 g proteine, 11 g grăsimi (din care 1,9 grăsimi

saturate)

Prăjitură cu mălai și lămâie

Deși îmi plac deserturile pe bază de fructe, uneori e nevoie de ceva mai mult. Această prăjitură este ușoară și răcoritoare și e o alternativă excelentă când vrei ceva dulce și sățios.

Cantitate: 12 felii

Timp de preparare: 15 minute

La cuptor: 40 minute

80 ml de ulei de rapiță, plus încă puțin pentru ungere 175 g de făină cu drojdie

1 ½ linguriță de praf de copt

50 g de migdale pisate

50 g de mălai

Coaja rasă fin și zeama de la 2 lămâi

115 g de zahăr de trestie

2 ouă mari

225 g de iaurt natural

1. Se încinge cuptorul la 180°C. Se unge o tavă de 20 cm cu ulei și se tapetează cu pergament sau hârtie de copt.

2. Pentru aluat, se pun într-un castron mare făina, praful de copt, migdalele și mălaiul. Se adaugă coaja de lămâie și zahărul și se face o gropiță în mijloc.

3. Într-un alt castron se bat ouăle, apoi se adaugă iaurtul. Se pune acest amestec peste făina cu mălai, alături de ulei și de zeama de lămâie, apoi se amestecă ușor cu o lingură până se încorporează.

4. Aluatul obținut se pune în tavă și se netezește. Se lasă la cuptor 40 de minute sau până când iese curat bețișorul cu care se încearcă. Dacă se rumenește prea repede, se acoperă tava cu folie de aluminiu în ultimele 5-10 minute.

5. Se lasă să se răcească în tavă, apoi se scoate.

Informații nutriționale (per felie): 211 calorii, 27,5 g carbohidrați, 4,5 g proteine, 9,6 g grăsimi (din care 1 g grăsimi saturate)

Granola cu rubarbă

Prăjiturile cu fructe sunt preferatele multora. Această rețetă

elimină topping-ul tradițional greu și bogat în grăsimi și îl înlocuiește cu carbohidrați cu eliberare lentă, o opțiune utilă

pentru asigurarea energiei necesare unei sesiuni de antrenamente de rezistență sau de intensitate mare în dimineața următoare.

Cantitate: 4 porții

Timp de preparare: 15 minute

La cuptor: 10 minute

4-6 fire de rubarbă, tăiate în bucăți mici

1 lingură de zahăr tos

1 linguriță de mirodenii pentru plăcintă cu mere 60 g de granola (vezi p. 236)

1. Se încinge cuptorul la 150°C.

2. Într-o crăticioară se pun rubarba și zahărul și 3 linguri de apă și se fierb la foc mic 8 minute sau până când rubarba se înmoaie. Se pune apoi în patru vase. Se presară deasupra mirodeniile pentru plăcintă și granola.

3. Se lasă la cuptor 10 minute, până când fructele fierb pe margini. Se servește imediat.

Informații nutriționale (per porție): 100 calorii, 15 g carbohidrați, 3 g proteine, 3,7 g grăsimi (din care 0,8 g grăsimi saturate)

Aliment-campion: ovăzul

Ni s-a spus de atâtea ori că fulgii de ovăz sunt cel mai bun mic dejun.

Sunt săraci în grăsimi, bogați în fibre solubile și sunt și o sursă foarte bună

de carbohidrați complecși. Asta înseamnă că eliberează energia lent pe tot parcursul zilei, împiedicând fluctuațiile glicemiei sau lipsa de energie peste zi. Acestea fiind zise, nu e nevoie ca ovăzul să fie consumat sub formă de fulgi cu lapte cald. Se poate consuma și rece sub formă de muesli sau de ce să nu încerci clătitele cu ovăz și banană (vezi p. 250). Poți să încerci și

turtele de ovăz (vezi p. 344) sau chiar să-ți faci propriile batoane energizante pe care să le consumi ca gustare înaintea sau în timpul antrenamentului. Oricum ar fi, ovăzul trebuie să se regăsească pe lista ta de alimente bune de luat la pachet care să-ți dea energie pentru sesiunile îndelungate de antrenament de anduranță.

Budincă de orez cu mango și cocos

Recomand adesea budinca de orez sportivilor mei ca opțiune de refacere. Conținutul de lapte asigură combinația ideală de carbohidrați și proteine pentru refacerea musculaturii obosite. Rețeta de față este cu totul altceva decât obișnuita budincă de orez servită la școală cu gem.

Cantitate: 4 porții

Timp de preparare: 10 minute

La foc: 30 minute

400 ml de lapte de cocos cu conținut scăzut de grăsimi 450 ml de lapte degresat

75 g de orez cu bob scurt

55 g de zahăr tos

Coaja rasă de la 2 lime

Zeama de la 1 lime

1 mango, curățat de coajă, fără sâmbure și tăiat 1. Într-o cratiță se pun laptele de cocos și laptele și se dau în clocot la foc iute. Se lasă focul mic și se adaugă orezul, zahărul și coaja de lime. Se fierb cam 20 de minute, până se înmoaie orezul și absoarbe mare parte din lapte.

2. Între timp, se stropește mango cu zeama de lime și se amestecă bine.

3. Se pune budinca de orez în castronele și se servește caldă,

decorată cu felii de mango.

Informații nutriționale (per porție): 252 calorii, 50 g carbohidrați, 5,2 g proteine, 5,2 g grăsimi (din care 4,8 g grăsimi saturate)

Caise cu mirodenii

Pline de aromă și de substanțe nutritive importante, aceste caise sunt suficient de bune pentru a fi servite la o petrecere!

Pentru cele mai bune rezultate, asigură-te că alegi caise nu foarte coapte.

Cantitate: 4 porții

Timp de preparare: 5 minute, plus răcirea

La foc: 20 minute

4 linguri de miere

3 frunze de lime

4 păstăi de cardamom

1 fir de lemongrass

1 linguriță de ghimbir ras

8 caise

1. Într-o cratiță se pun mierea și 750 ml de apă și se dau în clocot la foc iute. Se lasă focul mic și se fierb câteva minute, până când mierea se dizolvă în apă. Se adaugă frunzele de lime, cardamom, lemongrass și ghimbir.

2. Se adaugă caisele. Siropul obținut trebuie să le acopere, dar dacă nu o face, se mai adaugă puțină apă clocotită. Se acoperă și se fierb 15 minute, până se înmoaie caisele. Se iau de pe foc și se lasă caisele la răcit în sirop.

3. Se scot caisele din sirop, se taie în jumătăți și se scot sâmburii, apoi se pun pe farfurii.

4. Se pune din nou siropul la foc și se fierbe câteva minute, până scade la jumătate. Se toarnă peste caise și se servesc calde.

Informații nutriționale (per porție): 97 calorii, 25 g carbohidrați, 1 g proteine, 0 grăsimi (din care 0 grăsimi saturate)

Pere cu cremă de vanilie și cardamom

Cremele de vanilie sunt omise în prezent ca deserturi, dar ele sunt o modalitate excelentă de a-ți asigura necesarul zilnic de lactate. Din acest motiv am făcut din cremă ingredientul principal al acestei rețete, iar perele nu fac decât să o acompanieze.

Cantitate: 4 porții

Timp de preparare: 5 minute

La cuptor: 15 minute

4 pere coapte, curățate de coajă și de sâmburi și tăiate în jumătate

2 linguri de budincă de vanilie

500 ml de lapte degresat

1 lingură de zahăr tos

4 păstăi de cardamom

1. Se încinge cuptorul la 150°C.

2. Într-o tavă se pun perele și se adaugă apă doar cât să

acopere fundul tăvii. Se lasă la cuptor 20 de minute sau până

când perele se înmoaie.

3. Între timp, se face crema. Se pune budinca într-o cană

gradată și se adaugă 1 lingură de lapte pentru a obține o pastă.

Într-o crăticioară se pun restul de lapte, zahărul și cardamomul și se dau în clocot la foc iute.

4. Laptele fiert cu mirodenii se toarnă în cana gradată și se amestecă permanent pentru o bună încorporare, fără să se formeze cocoloașe. Acest conținut se pune înapoi în cratiță, se lasă focul mic și se fierbe 5 minute, amestecând continuu, până

se îngroașă.

5. Se toarnă crema peste pere și se servesc calde.

Informații nutriționale (per porție): 215 calorii, 50 g carbohidrați, 5 g proteine, 0 grăsimi (din care 0 grăsimi saturate)

Glosar

Acetil coenzima A — moleculă importantă în metabolism, utilizată în multe reacții biochimice.

Acid alfa-linoleic (ALA) — acid gras esențial omega-3 necesar pentru creștere și dezvoltare.

Acid lactic — reziduu în urma metabolismului anaerob ce se acumulează în mușchi în timpul exercițiilor fizice.

Acizi grași — alcătuiesc partea acidă a moleculei de grăsimi și pot să fie saturați sau nesaturați.

Adenozin trifosfat (ATP) — moleculă ce transportă energia din substanțele chimice în celule.

Afecțiune autoimună — sistemul imunitar protejează organismul de boli și infecții.

Dacă ai o afecțiune autoimună, sistemul imunitar atacă din greșeală celulele sănătoase ale organismului. Bolile autoimune pot să afecteze multe părți ale organismului.

Aminoacizi — proteinele au un rol crucial în aproape toate procesele biologice, iar aminoacizii sunt elementele din care sunt alcătuite. Aminoacizii cu lanț lung sunt substanțe chimice esențiale pe care organismul le obține din proteinele din mâncare — în special carne, produse lactate și leguminoase. Aceștia sunt leucina, izoleucina și valina. „Cu lanț lung“ se referă la structura chimică a acestor aminoacizi.

Antioxidanți — enzime sau alte substanțe organice, ca vitamina E sau beta-carotenul, capabile să contracareze efectele dăunătoare ale oxidării.

Apariție tardivă a durerilor musculare (SOMS) — durere și înțepenire resimțite în mușchi la câteva ore sau zile după un antrenament cu care nu ești obișnuit sau după unul epuizant.

Beta-alanină — aminoacid natural folosit de sportivi pentru scăderea nivelului de acid lactic atunci când se antrenează la intensitate mare.

Coenzime — molecule organice necesare anumitor enzime pentru a realiza reacții chimice.

Co-factori — clasificați adesea ca substanțe anorganice necesare pentru reacțiile chimice sau care fac să crească rata acestora.

Compoziția organismului — termen folosit pentru a măsura nivelul de masă grasă și non-grasă. Exprimată adesea ca procent de grăsime corporală.

Contracție musculară — se referă la îngustarea sau tensionarea fibrelor musculare.

Control motor — proces prin care oamenii și animalele folosesc sistemul neuromuscular pentru activarea și coordonarea mușchilor și membrelor implicate în efectuarea unei abilități motorii.

Creatină fosfat (CP) — moleculă ce pune la dispoziție o rezervă rapid transferabilă de energie pentru mușchi și creier.

Curcumin — componentă principală a mirodeniei numite turmeric și un puternic

antioxidant.

DHA — acid docosahexaenoic, acid gras omega-3, componentă structurală primară a creierului uman.

Electroliți — săruri ca sodiu, potasiu, magneziu etc., necesare musculaturii în timpul antrenamentului. Sodiul și potasiul ajută la reținerea apei în organism și previn deshidratarea, iar magneziul este necesar pentru contracțiile musculare.

Enzime — macromolecule biologice responsabile pentru mii de procese metabolice ce susțin viața.

EPA — acid eicosapentaenoic, acid gras omega-3 ce se găsește în uleiul de pește; s-a dovedit că ajută la reducerea inflamațiilor și a nivelului de colesterol.

Ergogen — substanță străină organismului, precum cofeina, care poate să

îmbunătățească performanțele în antrenamentul de intensitate mare.

Fază foliculară — se referă la intervalul din ciclul menstrual de până la ovulație.

Fază luteală — interval de timp din ciclul menstrual de după ovulație.

Fibre musculare cu contracție rapidă — bune pentru mișcări rapide ca săriturile, prinderea unei mingii sau alergatul după autobuz. Se contractă repede, dar obosesc rapid, căci consumă multă energie.

Fitați — compuși ai unor alimente bogate în fibre, printre care multe cereale, care, în cantități excesive, pot să provoace constipație sau să influențeze capacitatea organismului de a absorbi mineralele.

GC = Greutate corporală — în nutriția sportivă calculele se fac per kilogram de greutate corporală.

Glicogen — depozit de glucoză al organismului la nivelul mușchilor și ficatului.

Convertit rapid în glucoză și transportat către mușchi, la nevoie.

Glicoliză — descompunere a glucozei de către enzime în acid piruvic și acid lactic, cu eliberare de energie în absența oxigenului.

Gluconeogeneză — descompunere a substanțelor non-carbohidrate, ca acizii grași (grăsimi) și aminoacizii (proteine) pentru obținerea de glucoză ca sursă de energie, atunci când nu există suficienți carbohidrați.

Glucoză — zaharidă simplă și principala sursă de energie a tuturor organismelor vii.

Gluten — proteină din grâu responsabilă de natura elastică a aluatului.

Grăsimi ca primă sursă de energie — metodă de alimentație și antrenament care ajută la îmbunătățirea eficienței utilizării grăsimii ca sursă de energie pentru competițiile de rezistență.

Hemoglobină — proteină din compoziția hematiilor ce transportă oxigen și conține fier. În sânge, hemoglobina transportă oxigenul de la organele de respirație (plămâni sau branhii) în restul organismului (adică la țesuturi).

Hipertrofie musculară — se referă la creșterea dimensiunii fibrelor musculare.

Indice glicemic — sistem de cotare a alimentelor ce conțin carbohidrați. Arată cât de rapid este influențată glicemia (nivelul de glucoză) de fiecare aliment în parte.

Izoflavonoide — clasă de antioxidanți.

Macro-nutriente — substanțe chimice generatoare de energie pe care organismul le consumă în cantități mari. Cele trei macro-nutriente sunt

carbohidrații, lipidele

și proteinele.

Masă musculară — termen folosit cu referire totalitatea musculaturii din organism.

Metabolism aerob — generare de energie prin intermediul căilor biochimice în prezența oxigenului.

Metabolism anaerob — generare de energie prin intermediul căilor biochimice în absența oxigenului.

Micro-nutriente — substanțe nutritive necesare omului și nu numai, în cantități mici.

Miocite — celule structurale ale mușchilor.

Miofibrile — fibre contractile ale mușchilor.

Mitocondrii — centrul de putere al celulei, căci asigură mare parte din secreția de adenozin trifosfat (ATP).

Mmol (minimol) — unitate de măsură echivalentă cu 1/100 dintr-un mol, unde 1 mol

= 1 moleculă.

Nivel de efort perceput — scală folosită pentru măsurarea intensității exercițiului fizic. Este de la 0 la 10, 0 fiind nemișcat, iar 10 intensitate maximă.

Osteoporoză — tulburare în care oasele devin tot mai poroase, mai fragile și predispuse la fracturi, din cauza pierderii de calciu și de alți compuși minerali.

Pe stomacul gol — când nu ai mâncat timp de mai bine de șase ore.

Piruvat — reziduu al glicolizei ce poate fi metabolizat în acid lactic sau în acetil coenzima A.

Pliometrie — sistem de exerciții musculare dinamice, concepute pentru sporirea forței de alergare, sărituri și aruncări. Se bazează pe principiul că mușchii se contractă mai repede și cu mai multă forță când sunt activați dintr-o poziție de pre-întindere.

Polifenoli — compuși organici responsabili pentru culoarea și gustul anumitor fructe și legume; pot avea proprietăți antioxidante.

Pompare de proteine — termen folosit în nutriția sportivă pentru consumul de 0,25

g/kg GC de proteine la intervale regulate din zi pentru maximizarea sintezei de proteine în mușchi.

Prag de acid lactic — punct la care nivelul de acid lactic din sânge este prea mare pentru a mai fi eliminat de oxigenul prezent în timpul exercițiilor fizice.

Radicali liberi — atomi sau grupuri de atomi ce se formează când oxigenul interacționează cu anumite molecule. Odată formați, acești radicali puternic reactivi pot declanșa o reacție în lanț, ca un domino. Pericolul principal vine de la efectele negative pe care le pot avea când intră în reacție cu componente celulare importante ca ADN-ul sau membrana celulară.

Rată metabolică — se referă la ritmul de cheltuire a energiei.

Re-sinteză — refacerea post-antrenament a rezervelor epuizate, ca glicogenul.

Scala Borg — scala recunoscută de măsurare a nivelului de efort.

Sesiune turbo — sesiune de mers pe bicicletă de intensitate mare. În vederea antrenamentului, bicicleta este fixată pe o platformă pentru a fi staționară.

Sinteza proteinelor în mușchi — acumulare de masă musculară.

Sistem cardiovascular — sistem de organe care face să circule sângele, transportând

substanțele nutritive, oxigenul, dioxidul de carbon, hormonii și celulele sangvine la și de la celule pentru a le hrăni și a le ajuta să lupte cu bolile, pentru a stabiliza temperatura corpului și pH-ul și pentru a menține homeostazia.

Sistem neuromuscular — termen colectiv pentru musculatura din organism împreună cu nervii aferenți.

Stres oxidativ — afectare a membranei celulare din cauza radicalilor liberi.

Test de impedanță bioelectrică — metodă folosită uzual pentru estimarea compoziției organismului și în particular a grăsimii.

Țesut adipos — denumirea științifică a depozitelor de grăsimi.

Bibliografie

http://www.anorexiabulimiacare.org.uk/

Burke, Louise, Clinical Sports Nutrition, ed. 4, 2010, McGraw-Hill Medical Publishing.

Burke, Louise, Practical Sports Nutrition, 2007, Human Kinetics Publishing.

Burke, Louise, et al., 'Nutrition for athletes, a position paper by nutrition working group of the IOC, International Olympic Committee', 2012.

Drobinic, F., et al., 'Reduction of delayed onset muscle soreness by a novel curcumin delivery system (MerivaR): a randomised, placebocontrolled trial', Journal of the International Society of Sports Nutrition, 18 iunie 2014.

Eddy, Kate, Strength and Conditioning, note — nepublicate, 2014.

Fuhrman, Dr Joel, et al., ‘Fuelling the vegetarian (vegan) athlete’, Current Sports Medicine: Reports, 2010, Vol. 9, Nr. 4.

Gluek, C. J., et al., ‘Severe vitamin D deficiency, myopathy and rhabdomyolysis’, North American Journal of Medical Sciences, august 2013, volum 5, număr 8.

Hausswirth, Christophe, et al., ‘Physiological and nutritional aspects of post-exercise recovery specific recommendations for female athletes’, Sports Medicine Journal, 2011; 41 (10): 861–882.

Helms, Eric R., et al., ‘A systematic review of dietary protein during caloric restriction in resistance trained lean athletes: A case for higher intakes’, International Journal of Sport Nutrition and Exercise, aprilie 2014; 24(2): 127–38.

Isacco, L., et al., ‘Influence of hormonal status on substrate utilization at rest and during exercise in the female population’, Sports Medicine Journal: 1 aprilie 2012; 42(4):327–42.

Jeukendrup, Asker, ‘A step towards personalized sports nutrition: carbohydrate intake during exercise’, Sports Medicine Journal (2014) 44 (Supl. 1): S25–S33.

Kerksick, Chad et al., ‘International Society of Sports Nutrition position stand: Nutrient timing’, Journal of the International Society of Sports Nutrition, 3

octombrie 2008.

Łagowska, K., et al., ‘Effects of dietary intervention in young female athletes with menstrual disorders’, Journal of the International Society of Sports Nutrition (2014) 11:21.

Lenn, J. et al., ‘The effects of fish oil and isoflavones on delayed onset muscle soreness’, Medical Science, Sports and Exercise, octombrie 2001; 34(10): 1605–13.

Oosthuyse, T., et al., ‘The effect of the menstrual cycle on exercise metabolism: implications for exercise performance in eumenorrhoeic women’, Sports Medicine Journal, 1 martie 2010; 40(3): 207–27.

Phillips, Stuart M., ‘Dietary protein requirements and adaptive advantages in athletes’, British Journal of Nutrition (2012), 108, S158–S167.

Phillips, Stuart M., ‘Protein consumption and resistance exercise: maximizing

anabolic potential’, Sports Science Exchange (2013) Vol. 26, Nr. 107, 1–5.

Phillips, Stuart M., et al., ‘The role of milk- and soy-based protein in support of muscle protein synthesis and muscle protein accretion in young and elderly persons’, Journal of the American College of Nutrition (2009) Vol. 28, Nr. 4, 343–354.

Spriet, Lawrence L., ‘New insights into the interaction of carbohydrate and fat metabolism during exercise’, Sports Medicine Journal (2014) 44 (Supl. 1): S87–

S96.

Stark, Matthew, et al., ‘Protein timing and its effects on muscular hypertrophy and strength in individuals engaged in weight-training’, Journal of the International Society of Sports Nutrition, 2012, 9:54.

Wardle, Katie RD, et al., ‘The nutritional demands of ultra-endurance running’, www.ultrarunningltd. co.uk/training-schedule/nutrition/nutritional-demands-of-ultra-running.

Williams, N.I., et al., ‘Evidence for a causal role of low energy availability in the induction of menstrual cycle disturbances during strenuous exercise training’, The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism, 2001: 86:5184–93.

Wilmore, J.H. and Costill, D.L., Physiology of Sport and Exercise, ed. 3, 2005, Human Kinetics Publishing.

Mulțumiri

Sunt mulți cei cărora doresc să le mulțumesc pentru realizarea acestei cărți.

Vreau să le mulțumesc celor de la Nourish Books pentru sprijinul lor încă de la început, dar în special lui Rebecca Woods și lui Judy Barratt, fără de care cred că aș fi renunțat de multe ori!De asemenea, mulțumiri speciale lui Kate Eddy, prietenă

dragă, dar și unul dintre cei mai buni antrenori de forță și condiție fizică cu care am avut privilegiul să lucrez. Ea m-a ajutat să înțeleg mai bine importanța antrenamentului de forță

și condiție fizică. Împreună am lucrat cu mulți sportivi, cu rezultate foarte bune. Fără îndrumarea și competența ei, secțiunea despre forță și condiție fizică nu ar fi fost posibilă.

Vreau să mulțumesc, în mod special, prietenilor și familiei mele — mamei, tatălui și surorii mele —, care m-au susținut și m-au încurajat de-a lungul

experienței de a scrie această carte, și lui Holly Rush pentru cuvântul-înainte și pentru că este o permanentă sursă de inspirație pentru mine.

Mulțumiri speciale și sportivilor cu care am lucrat de-a lungul anilor, căci ei au ajutat la modelarea acestei cărți. Sunt prea mulți pentru a-i numi individual, dar se știu ei!

Și o ultimă mulțumire soțului meu drag și extrem de încurajator, celor două fete ale noastre și cockerului spaniel.

Andrew este cel care m-a ținut ancorată în această aventură

scriitoricească; Maya și Ella m-au făcut mândră de ele în fiecare zi și sper ca prin asta să le fi întors favorul. Și Bailey, fără de care în lungile alergări nu sunt convinsă că mi-ar fi venit atât de multe idei despre cum să scriu această carte!

Document Outline